A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

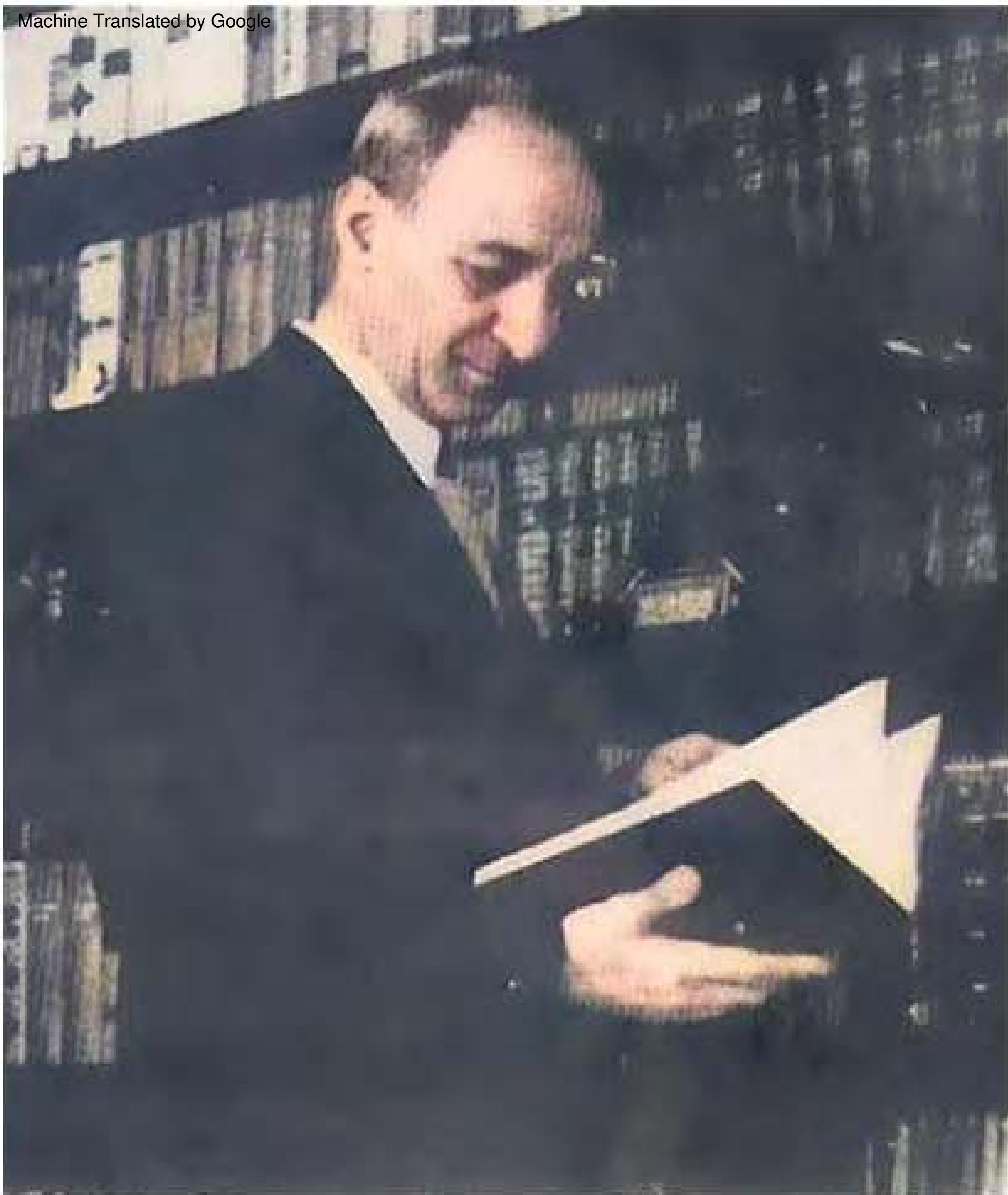
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, penulis buku iki, sing mati ing tekanan saka macem-macem penyakit 19 taun kepungkur, saiki wis rampung disimpen saka kabeh alangan dening mentahan-veganism, lan ing umur 75 taun, wis rampung sehat karo kekuatan saka wong enom. Kang aktivitas saben dina kanggo nuduhake marang wong-wong yen kabeh penyakit lan kasangsaran liyane ing donya iki disebabake dening konsumsi pangan masak (mati) lan obat-obatan kimia lan zat mati liyane.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

MENTAH-mangan

Donya Anyar Bebas Saka Penyakit, Kejahatan lan Racun

Urutan lan Nyebar **RAW-mangan**

PENJELASAN MENTAHAN MANGUN IKU LUWIH LAN
KARYA PALING MANUNGSA ING DUNIA INI

Versi: Inggris 3rd edition revisi + Persia th edition [4] (1976) &

Buklet Persia kanthi irah-irahan "Makanan sing dimasak, kecanduan sing mateni" (1980)

diterjemahake menyang basa Inggris

Isine

Pérangan KARÉ

BAGIAN TELO

PREFACE kanggo 2nd EDITION

Pérangan pisanan saka buku iki diterbitake ing taun 1963 kanthi judhul RAW-EATING. Ing volume cilik kasebut, sing kalebu ringkesan ringkes babagan konsepsi babagan nutrisi, aku wis nyentuh meh kabeh aspek penting babagan mangan mentah. Umumé, ora perlu nglebokake rincian sing dawa-dawa kanggo ngumumake marang jagad kasunyatan sing prasaja yen operasi masak lan panyulingan, kanthi cara nutrisi alami degenerasi dadi zat sing ora alami, ora mung operasi sing mbebayani. nglanggar hukum alam, nanging iku sabab utama kabeh penyakit. Wong sing paling bodho bisa ngerteni kanthi jelas manawa, tinimbang mbebasake wong saka penyakit, ilmu kedokteran sing adhedhasar panganan sing dimasak lan obat-obatan beracun ndadékaké manungsa dadi pirang-pirang penyakit sing serius, sing dadi kebal kabeh makhluk urip.

Sawise maca mung sawetara baris ing subyek, wong sing cetha-sighted tangi saka indifference lethargic lan nyadari gravitasi lengkap saka kahanan. Akèh-akèhé wong, Nanging, kang wuta dening misconceptions saiki ilmu medical lan prejudiced dening host saka preconceived gagasan, pengin duwe informasi luwih ing subyek. Pramila, ing bagean kapindho buku iki, aku wis menehi katrangan tambahan lan luwih rinci babagan sawetara pitakonan penting. Ing wektu sing padha kauntungan wis dijupuk saka kesempatan kanggo nggawe sawetara revisi cilik lan koreksi ing bagean pisanan. Sajrone edisi kapisan buku kasebut, gagasan mangan mentah isih ana ing tahapan sing ora dhasar; dina iki wis dileksanakake ing akeh negara. Kanthi nyerahake panganan sing dimasak lan obat-obatan sing beracun, ewonan wong sing wicaksana ing saindenging jagad wis mari saka penyakit sing wis suwe lan saiki bisa urip kanthi sehat lan seneng. Ing pungkasan buku, aku wis menehi pilihan cilik saka pirang-pirang layang sing ditampa saka wong-wong kuwi.

Nalika mesin anyar utawa instrument nemokke, sawetara tes sukses dianggep cukup kanggo konfirmasi utawa mbuktekakaken penemuan sing. Saiki, ewonan wong sing sehat ing saindenging jagad minangka bukti nyata

mangan mentah nylametake manungsa saka cengkeraman kejam saben penyakit ing bumi. Bisa uga ana sing ngira yen iki wis cukup kanggo nggugah jagad ilmiah saka rasa ora peduli lan ngyakinake kabeh wong babagan keuntungan gedhe sing digawa dening mangan mentah kanggo kita kabeh.
Dina iki, wong-wong sing dibutakan amarga kecanduan ngatur konferensi internasional kanggo nglawan kekurangan panganan ing donya lan ngirim pidato tanpa telas babagan subyek sing konyol, dene 80 persen panganan nyata sing diwenehake marang kita sacara alami dirusak kanthi tangane dhewe kanthi masak lan nyaring.

Aku nyuwun marang kabeh kamanungsan sing sejati kanggo ngucapake swara lan kanthi panjaluk sing terus-terusan ngajak para panguwasa supaya bisa langsung ngetrapake prinsip mangan mentah. Wektu wis mateng kanggo tumindak.

BAGIAN SATU

Carane Aku Ngandhut Ide saka Raw-Makan

Panganan vegan mentah kudu dadi siji-sijine panganan sing dijupuk manungsa. Kebiasaan mangan panganan sing dimasak kudu ditinggalake ing jagad iki. Iki minangka panjaluk alam sing ora salah. Konsumsi panganan sing dimasak minangka barbarisme sing paling nggegirisi ing sejarah manungsa, barbarisme sing ora ana sing ngerti lan kabeh wong dadi korban semaput. Ora ketompo carane aneh idea bisa koyone sawetara, iku bebener Absolute karo kita ora bisa nanging acquiesce.

Bebener iki dadi nyata nalika, sawise 18 taun sinau lan diselidiki kanthi ati-ati, aku dadi yakin yen tiwas 10-anku.
putra taun-lawas lan putri 14-taun-lawas padha disebabake dening nutrisi ora wajar. Akeh pemeriksaan medis sing ditindakake ing Persia, Prancis, Jerman lan Swiss ing macem-macem upaya kanggo nemokake sawetara penyakit tartamtu ing organisme lan administrasi obat-obatan sing sabanjure uga duwe pengaruh sing cukup kanggo nyebabake tragedi kasebut. Anak-anakku mati amarga kurus bertahap lan boros kabeh organ sing disebabake dening panganan sing ora wajar lan obat-obatan beracun.

Aku wis bisa nembus menyang rahasia ilmu kedokteran lan kanggo mirsani aspek apik lan ala kabeh luwih cetha, amarga aku wis ora diilhami dening prospek dadi dhokter utawa nggawe keuntungan financial. Insentif kula punika ing Panggonan pisanan kepinginan kanggo nindakake sing paling apik kanggo Recovery saka kesehatan anak-anakku sing tak tresnani, lan mengko kepinginan semangat kanggo perpetuate memori kanthi migunani kanggo manungsa.

Faktor liyane sing wis nyumbang kanggo saya luwih ngerti kekurangan ilmu kedokteran yaiku sistem sing anyar sing daklakoni sinau kanthi pendhidhikan mandiri, bebas saka beban program akademik. Aku ora nate mabuk karo klaim kemajuan sing dibesar-besarkan kanggo jenenge ilmu kedokteran utawa kabeh dongeng babagan keuntungan sing luar biasa sing bisa ditemokake saka obat-obatan. Aku wis nyedhaki pitakonan kasebut kanthi pikiran kritis lan tansah menehi tekanan sing luwih gedhe babagan kekurangane. Kajaba iku, aku terus-terusan ngelingi kasunyatan manawa, sanajan ana jutaan dokter sing mumpuni lan akeh pamenang hadiah Nobel, wong sing beradab dadi korban macem-macem penyakit luwih asring tinimbang kewan liyane, lan penyakit kaya sclerosis. , diabetes, serangan jantung lan kanker mundhak ing tingkat nguwatirake, ngancam bakal ngilangke manungsa saka ing bumi. Aku ora mbuwang wektu kanggo ngeling-eling gejala penyakit, jeneng lan dosis obat-obatan lan rumus rumit sing arang banget dibutuhake, amarga aku ora nate kepengin melu ujian lan entuk gelar. Nanging, sabisa-bisa, aku wis nyawisake wektu kanggo nyinaoni pirang-pirang cabang ilmu pengetahuan lan mriksa macem-macem sumber kawruh, saka prinsip dhasar lan umum sing aku bisa narik kawigaten tartamtu, kesimpulan penting.

Asil 18 taun sinau lan kerja keras wis diwujudake ing karya rong volume gedhe, sing pisanan, buku 568 kaca, diterbitake ing basa Armenia ing taun 1960.

Operasi Efisien Saben Pabrik Tunduk marang Pasokan Seragam Kabeh Bahan Mentah sing Ditemtokake dening Insinyur

Nganti panemuan geni, bebarengan karo liyane saka karajan kewan, manungsa wis dikembangaké lan dileksanakake évolusi dening konsumsi saka alam, nourishment mentahan. Nanging wiwit panemuan geni, tanpa mikir akeh, wong-wong wis nglebokake panganan alami ing geni, numpes bahan-bahan sing penting, ngremehake lan nyukupi awak. Minangka akibat langsung, wis nyebabake kabeh penyakit sing nandhang sangsara kabeh manungsa saiki.

Organisme manungsa minangka pabrik urip sing dibangun kanthi upaya alam sing ora mandheg. Bebarengan, kanthi pambangunan pabrik iki, alam sing apik banget kita nggunakake sinar srengenge kanggo ngembangake kabeh bahan mentah sing dibutuhake kanggo koordinasi ewonan operasi rumit organisme kita lan njamin produksi sing cocog. Salajengipun, alam wis nyelehake bahan mentah kasebut kanthi sampurna lan ing harmoni tanpa cacat saka macem-macem konstituen ing gandum cilik saka jagung, ing wiji pomegranate, ing woh wohan beri anggur utawa ing godhong tanduran. . Saben bahan pangan "paltry" sing dijupuk kanthi kapisah ngemot kabeh faktor sing perlu kanggo njaga urip organisme kaya manungsa.

Ing donya materi, panyimpangan paling cilik saka rincian dikembangake dening insinyur kanggo kelancaran mekanisme pabrik, utawa kesalahan ing bahan mentah sing ditemtokake kanggo njamin produktivitas normal, nyebabake kerusakan sing cocog ing operasi pabrik. Kanthi cara sing padha, kerusakan utawa owah-owahan sing paling sithik ing bahan mentah sing diwenehake dening alam kanggo njamin operasi sing lancar saka proses rumit organisme manungsa nyebabake gangguan ing fungsi biologis normal organ kita lan kelainan kasebut katon ing bentuk penyakit.

Macem-macem cara sing digunakake dening manungsa kanggo ngrusak utawa ngrusak bahan mentah sing imbang sing diwenehake dening alam kanggo operasi normal awak ora mikir. Kanggo tujuan kasebut, wong sing beradab wis nyipta pabrik, oven, pawon lan pawon. Saben degenerasi kualitas bahan pangan alami diiringi degenerasi sing cocog ing awak manungsa. Nutrisi alami njamin operasi normal, organisme kita, nalika nutrisi sing ora wajar diterusake kanthi fungsi sing ora normal. Multiplicity saka penyakit minangka asil saka macem-macem degenerasi gedhe ing konstituen saka bahan pangan alam.

Kasedhiya sing kabeh kabutuhan wareg dening hukum alam, ing organisme manungsa, yaiku organisme sing paling sampurna ing kerajaan kewan, bisa urip kanthi sehat saka minimal 150 taun nganti maksimal 200-250 taun. Bahan pangan sing dimasak meksa organ manungsa bisa kerja kanthi kapasitas normal, kesel banget sadurunge, nyebabake macem-macem penyakit lan nyepetake umur manungsa dadi bagian cilik saka rentang normal. Ing jaman kemajuan ilmiah saiki, manungsa bisa nyingkirake kabeh penyakit kanthi ngedhunake panganan sing wis dimasak lan banjur bisa nyinaoni babagan masalah umur dav Ing wektu sing padha, kanthi nutrisi alami, manungsa uga kudu mesthekake yen kabutuhan alam liyane bisa dicukupi. Iki hawa sing resik, turu awal, tangi awal, tenaga fisik, pantang pemanasan buatan, kebersihan, lan liya-liyane.

Penyakit Nutrisi Langsung lan Ora Langsung

Penyakit nutrisi dipérang dadi rong kategori utama: langsung lan penyakit ora langsung. Penyakit-penyakit nutrisi langsung yaiku penyakit sing disebabake dening akehe konstituen nutrisi tartamtu utawa kekurangan liyane. Panganan geni lan kewan duweni efek konsentrasi lan nambah protein lan lemak ing diet, lan ing wektu sing padha ngilangi zat-zat sing nduweni nilai nutrisi sing dhuwur. Ilmu nganti saiki mung bisa ngerteni sawetara zat kasebut, sing diarani vitamin lan tanpa urip.

ora bisa ana. Antarane penyakit nutrisi langsung kudu diselehake kabeh kelainan kronis lan penyakit kurang. Penyakit-penyakit kasebut berkembang kanthi alon-alon lan rahasia. Sanalika penyakit kasebut durung mlebu ing tahap pungkasan lan organ-organ kasebut ora mandheg kerja, wong kasebut nganggep awake sehat. Ing kasus kekurangan vitamin parsial lan campuran, penyakit kasebut ora katon kanthi gejala khusus kanggo avitaminosis, sing diterangake ing buku teks; tinimbang katon kanthi keluhan sing ora gampang diterangake.

Penyakit pencernaan ora langsung yaiku penyakit infèksius. Ing organisme manungsa, biasane ana macem-macem mikroba sing ing kahanan normal menehi layanan sing migunani kanggo organisme kasebut lan tundhuk kontrol sel manungsa khusus (dibedakake), sing prentah kasebut dipatuhi. Nanging kanthi nutrisi sing salah, sel sing rusak lan kurus dadi saya ringkih, saéngga miturut Undang-Undang Survival, mikroba kasebut entuk tangan ndhuwur, mbebasake diri saka kontrol sel kasebut, mbalela marang bendarane, dadi patogen lan nyebabake penyakit infèksius kanthi apik- dikenal kanggo kita. Kadhangkala tentara nyerang mikroba sing nyerang, sing bakal nemoni oposisi sing ora bisa ditolak ing organisme sing sehat lan bakal dirusak sanalika, ora ketemu oposisi kasebut ing organisme kurus lan nyebabake infeksi tartamtu.

Ing volume kaping pindho saka buku Armenia, aku wis nyedhiyakake papan sing cukup kanggo masalah penyakit infèksius, kanggo pemeriksaan sing aku wis nganalisa bagean tartamtu saka volume pisanan risalah babagan "Anatomi Patologi lan Patogenesis Penyakit Manungsa" dening ilmuwan Soviet misuwur IV Davydovsky, diterbitake ing taun 1956. Kanthi akeh bukti sing ngyakinake, penulis mbuktekake manawa dudu mikroba dhewe sing nyebabake penyakit infèksius, nanging kahanan awak sing ora apik, nyuda kekuwatane. kakebalan. Nanging sayangé, kaya kabeh pecandu panganan sing wis masak, Davydovsky uga ora bisa nerangake carane bisa mulihake kekebalan kasebut utawa, luwih apik, nyegah ny

Wedi marang mikroba wis dadi wedi marang wong-wong supaya bisa lolos, dheweke kudu njupuk langkah sing paling mbebayani, nanging entuk asil sing beda. Masak bahan pangan mentah kanggo nyegah mikroba minangka salah sawijining kesalahan sing paling penting ing ilmu kedokteran.

Kita ora bisa ngilangi mikroba saka lumahing bumi. Ditemokake ing endi wae, mesthi ana lan bisa mlebu ing organisme kita liwat macem-macem saluran. Utamane, kanthi masak panganan, mula kita nyuda resistensi sel lan banjur nyirnakake ing bahan pangan kita antibiotik alami sing ditakdirake dening alam kanggo nglawan mikroba. Malah dokter sing ketagihan ing panganan sing wis dimasak ngonfirmasi manawa akeh vitamin, sing dirusak ing geni, duwe sifat bakteri. Mula kewan sing mangan tumpukan sampah ora kena penyakit infèksi kaya manungsa.

Sel Kanker minangka Keturunan Langsung saka Degenerasi Panganan

Akeh wong sing mangan panganan sing cenderung percaya manawa manungsa wis mangan panganan sing wis masak nganti pirang-pirang abad, mula dheweke kudu biasa lan saiki bisa nandhang sangsara yen wiwit mangan panganan mentah bebarengan. Ing tembung liyane, yen kita wis ngisi motor-mobil karo reged lan inferior bensin kanggo wektu tartamtu, engine bisa uga wis digunakakake lan bisa rusak yen reged bensin diganti dening resik.

Kaping pisanan, wektu sawetara ewu taun ora ana apa-apa dibandhingake karo milyaran taun, bebarengan karo leluhure, manungsa urip lan dikembangake sacara eksklusif ing panganan mentah. Kajaba iku, wong ora, ing kasunyatan, dadi habituated kanggo panganan masak wis buktiaken dening banget orane saka penyakit, kang ilang lan organisme banjur bali menyang fungsi normal sawise manungsa wis recourse kanggo nourishment mentahan.

Pancen, miturut hukum evolusi, organisme kita nyoba adaptasi dhewe kanggo pangan ditampa, nanging ora ing cara sing sawetara wong mbayangno. Konstituen nutrisi panganan sing penting kanggo proses rumit lan fungsi utama sel kasebut gampang dirusak ing pengaruh geni. Mulane, ing

panganan sing dianggep nutritious dening masak-mangan kurang sing konstituen penting, nanging padha duwe KALUBÈRAN sumber protein, lemak lan karbohidrat, kaping pirang-pirang ngluwihi panjaluk sel.

Amarga terus-terusan ora ana konstituen nutrisi sing penting kanggo fungsi sing luwih dhuwur, sel kasebut ora entuk pangembangan lan spesialisasi lengkap utawa, sawise entuk, banjur ilang kemampuan kanggo nindakake fungsi kasebut. Sawise sawetara taun privations lan toleransi, teka dina nalika salah siji saka sawetara milliards sel, sangsoro saka kabisan isih, pungkasanipun dibebaske saka mekanisme sing mbatesi wutah saka sel. Dheweke banjur misahake awake dhewe saka urip komunal, dadi otonom lan avariciously mangan bahan-bahan bangunan jaringan sing nglangi ing cairan antar sel kanthi jumlah akeh, sing ditolak dening sel normal amarga ngluwihi kabutuhan, lan bangga. dipuji dening ahli biologi gastrolatrous - protein (utamane protein kewan), lemak lan kabeh zat nitrogen. Sawisé iku padha tuwuh ing kacepetan nguwatirake, ora nggatekake lan mbantah, lan multiply ing cara sing ora teratur kanggo mbentuk massa elek, makhluk urip anyar, kang ing Course saka wutah subdues, numpes kabeh ing saubengé lan ing pungkasan dina nggoleki. mudhun sing bangunan apik, awak manungsa. Jeneng makhluk anyar iku kanker. Iki minangka turunan sejati saka panganan sing wis dimasak, bukti urip babagan carane sel kasebut diadaptasi karo struktur panganan wong.

ngonsumsi.

Nalika urip pisanan muncul ing planet kita, alam wis ana ing pembuangan mung bahan bangunan paling dhasar (protein, lemak lan karbohidrat), saka ngendi iku kasil nggawe organisme siji-sèl pisanan. Kayata kanthi tambahan silinder, piranti utawa detail cilik, insinyur nambah fungsi anyar ing pabrike, mula kanthi nambahake konstituen anyar ing bahan bangunane (badan sayuran), alam nambah fungsi anyar kanggo organ kewan. Tugas sing angel iki nggawe alam sibuk nganti pirang-pirang milyar taun, sajrone wektu kasebut ngembangake bahan mentah saka bakteri umum dadi bakteri.

woh-wohan sing kita kenal saiki, lan liwat agensi bahan mentah sayur-sayuran kasebut, nanging bebarengan karo evolusi, wis ngembangake organisme kewan sel siji sing digawe dadi kewan sing apik banget.

Sayange, sawise panemuan geni, evolusi alam manungsa mandheg lan, sing luwih elek, mundur kanthi cepet. Geni lan cara degenerasi konyol liyane sing diciptakake dening manungsa sing beradab ngrusak kabeh sifat nutrisi sing unggul sing disimpen ing pirang-pirang milyar taun ing bahan pangan alami lan akibate ing sel kewan, lan bali menyang jinis primitif, nanging kanthi rajin sing diwenehake. bahan bangunan paling umum sing serves kanggo mesthekake wutah tanpa tujuan saka sel kasebut. Sel kanker minangka spesimen sejati saka sel primitif kasebut. Kanggo ahli biologi sing cendhak, bahan bangunan awak yaiku protein, yaiku watu lan bata saka struktur sing umum banget. Dheweke ora kasengsem ing macem-macem jinis mortir lan akeh rincian sing penting kanggo pambangunan pabrik sing rumit, lan sing ora ana ing daging sapi utawa barbecue.

Ing volume kapindho saka buku Armenian, aku wis pengabdian saklawasé 300 kaca kanggo mriksa masalah asal kanker.
Kanggo maksud iki, aku wis nliti risalah penting dening cytologist Amerika sing misuwur EV Cowdry kanthi irah-irahan "Sel Kanker" (1955), sing paling lengkap saka macem-macem studi babagan subyek lan dikumpulake kabeh studi penting, data, panemu lan kesimpulan sing wis diterbitake dening akeh ilmuwan kondhang. Adhedhasar data riset sing dipikolehi dening cytologists dhewe, aku wis mbuktekakake kanthi yakin manawa sel kanker asale saka kekurangan konstituen nutrisi sing unggul lan akeh bahan bangunan umum sing nyengkuyung pertumbuhan sel tanpa tujuan.

Kecanduan ing Panganan sing Dimasak iku sing paling mbebayani kanggo kabeh maksiat

Sing maca bisa uga mikir kenapa ora ana ilmuwan lan profesor terkenal sing ndeleng kasunyatan sing prasaja iki lan kenapa ora ana sing ngandhani yen kebiasaan mangan panganan sing dimasak ora wajar lan mbebayani. Alesane yaiku kabeh manungsa dadi pecandu panganan lan kecanduan panganan wis nggawe buta kabeh. Ora ana sing ngerti yen mangan masak iku salah lan iku pancen paling nggegirisi. Iku ora ngidam sawise mung siji jenis zat, nanging jumlah total kepinginan rakus siji kanggo ewu zat (lan apa "apik banget," "sing dikarepake" zat ing sing!). Kajaba iku, wong sing mangan panganan sing cendhak ndeleng kasugihan lan kaunggulan ing macem-macem debasements sing dadi bahan pangan, dene akeh banget debasements sing nuwuhake macem-macem cilaka, bayangan sejatine bisa dideleng. ing macem-macem penyakit sing umum ing donya.

Manungsa dadi ketagihan karo zat-zat sing ngandhut racun, kayata tèh, kopi, coklat, rokok, alkohol, opium, kokain, morfin, lan liya-liyane. Panganan sing dimasak ngasilake macem-macem racun sing, sajrone wektu, disimpen ing macem-macem bagian awak, kayata ing tembok vena lan kapiler, ing antarane sendi, ing tengah sel lemak lan ing papan liya. Kaya dene kepinginan saka pecandu narkoba kanggo heroin ora muncul saka kabutuhan fisiologis normal awak, mula kepinginan wong sing mangan masak kanggo panganan sing dimasak, rasa keluwen, ora dikarepake normal saka organisme; malah dadi panjaluk saka kecanduan. Iku ekspresi impuls sing dirangsang dening racun sing dikumpulake ing organisme manungsa; iku panjaluke lelara kang ana ing raga, satrune manungsa kang paling awon.

Kosok baline sing nggegirisi kasebut mlebu ing awak saben manungsa dening wong tuwane dhewe, wiwit bayi. Pramila nalika bayi wiwit nggatekake lan wiwit ngomong, kecanduan panganan wis ngetutake dheweke lan wiwit wektu iku nganti pungkasane urip dheweke nganggep panganan sing dimasak minangka diet normal lan kepinginan sing kuat.

kanggo iku minangka panjaluk fisiologis; iki sing kesalahane kanggo keluwen nyata.

Panjaluk Pangan Masak Ora Keluwen

Nalika wong sing mangan sing wis masak nyoba mangan panganan alami sing eksklusif, kayata walnut, biji-bijian, woh-wohan lan sayuran mentah, lan dheweke ora duwe napsu maneh kanggo panganan mentahan apa wae, panjaluk alami saka organisme ing wektu kasebut wis rampung. dheweke wis wareg. Nanging sanajan iki, sanajan dheweke kudu njupuk kaping pirang-pirang kebutuhan panganan saben dinane, dheweke tetep tumindak kaya-kaya ora mangan apa-apa lan rumangsa njaluk sajian daging sing apik banget, sugih lan nyenengake. Iki ora keluwen maneh. Iku iritasi sing disebabake dening racun-racun sing wis disimpen ing awak lan saiki njaluk racun seger. Iku tangisan setan sing ana ing kono lan nuntut alat anyar kanggo nyuwek awak manungsa. Sing wicaksana, sing mangan mentah sing kuwat krungu tangisan ing saben dinane, nanging dheweke ora nglirwakake kanthi gumolonging nyawane lan ora menehi konsesi.

Mangan Masak Meksa Organ Manungsa Bisa Digarap Telu nganti kaping papat Kapasitas Normal

Kabeh organ manungsa duwe panyimpenan energi cadangan alam. Biasane, dheweke kerja ing seprapat saka kapasitas potensial, njaga sisa energi kanggo digunakake ing darurat khusus utawa nalika umur tuwa. Dadi, ing kahanan "normal" detak jantung yaiku 70-72 denyut saben menit (yen sing mangan mentah mung 58-62), sing ing kahanan sing luar biasa bisa munggah dadi luwih saka 200 denyut saben menit. Maneh, sajrone respirasi normal 500 cc hawa mlebu lan metu saka paru-paru, nanging kanthi upaya pernapasan khusus kita bisa inspirasi nganti 3700 cc.

Sing mangan mentah nggunakake organ pencernaan ing seprapat kapasitas potensial sing, minangka asil kang organ ora tau overloaded utawa kesel. Wong sing mangan masak, ing tangan liyane, sawise ngrangsang napsu kanthi refleks kahanan, jengkel.

rempah-rempah, aperitifs lan stimulants khayal liyane, isi weteng kanggo kuwi ombone sing organ pencernaan dipeksa kanggo nindakake kabeh energi cadangan lan malah banjur padha ora bisa kanggo ngrampungake karo dikarepake diselehake marang wong-wong mau. Ing kono manungsa kepeksa mbalekake panganan sing njijiki kanthi saluran sing padha karo sing diturunake utawa diusir saka ususe nganggo obat pencahar.
Aneh, cukup tumindak mual kuwi ora dianggep aneh dening mangan-masak.

Kanthi kakehan organ pencernaan, akeh organ aksesoris uga bisa digunakake, kayata jantung, ati lan ginjel.
Karya tambahan sing ditindakake dening organ kasebut bakal nyebabake kesel lan ora bisa ditindakake kanthi prematur. Mula, ora nggumunake, amarga uripe dicekak kaping pirang-pirang. Kanthi mangan bahan-bahan sing ora ana gunane, mbebayani lan beracun, pecandu panganan bisa nyukupi karep, lumpuh wetenge, lan nggawe khayalan kepenak, dene sel-sele, ing kasunyatan, ngerang-erang keluwen amarga kekurangan nutrisi penting. . Wetenge wong sing mangan mentahan tansah ngaso, sanajan umume kosong, nanging awak pancen kebak lan wareg ing rasa sejatine.

Nalika wong sing wis masak mutusake kanggo ngganti menyang mangan mentah, mula dheweke ora nate kepenak, sanajan dheweke mangan. Biasane, tinimbang seneng, para pecandu panganan ora seneng karo kahanan kasebut. Miturut panemune, sebabe keluwen sing terus-terusan yaiku amarga panganan sing dikonsumsi kurang nutrisi lan ora ana gunane minangka nutrisi. Iki misconception elek. Kosok baline, panganan kasebut uga nutrisi lan seimbang. Sèl manungsa wis nandhang sangsara pirang-pirang taun amarga ora ana. Kapasitas organ pencernaan manungsa kanthi lengkap cocog karo komposisi lan susunan konstituen. Mulane weteng seneng nampa panganan kasebut, nyepetake kanthi cepet lan diterusake menyang usus tanpa wektu tundha, dene sel-sel ing gilirane dhewe, kurus lan lemes amarga keluwen, kanthi seneng nyerep zat-zat kasebut lan bola-bali njaluk luwih akeh. luwih akeh.

Sel-sel sing lara waras, sing kurus pulih, sing ora aktif bisa pulih. Sel-sel lemak, ing tangan liyane, wiwit ilang amarga keluwen, akumulasi racun-racun mboko sithik ilang lan banyu sing berlebihan ninggalake awak. Banjur sel-sel sing normal lan aktif ngganti sel-sel sing alon-alon sing digemuke kanthi indolence lan ora aktif. Mundhut kanthi cepet ing bobot awak minangka tandha manawa kesehatan lan semangat pulih maneh.

Kasunyatan iki kudu ngebaki atine wong lanang kanthi rasa seneng lan seneng. Kanggo nutrisi kasebut langsung nyebar ing awak lan menehi kesehatan, kekuwatan, semangat lan tenaga. Iki minangka pisanan ing uripe, sanajan kabeh organ lan kelenjar entuk pasokan nutrisi sing paling akeh, dheweke bisa kerja kanthi kepenak lan gampang. Sanadyan ing dina iku, dheweke njupuk panganan mentah sing luwih akeh tinimbang sing dibutuhake dening organisme, utawa usus lan sel bisa nyerep, weteng ora bakal nolak, lan ora bakal nuwuhake rasa mual, mula dheweke bakal kesel. ngusir kanthi kekerasan lan kekuwatan. Bahan pangan sing ngluwihi kabutuhan normal ora bakal tetep ing weteng kanggo nyebabake busuk; ora bakal diowahi dadi racun utawa nyebabake gangguan pencernaan. Nanging, tanpa ngalami pencernaan, dheweke bakal langsung mlebu ing weteng menyang usus lan banjur ninggalake awak karo feces ing dina kasebut, ora nyebabake cilaka paling sithik kanggo organisme kasebut. Mangkono, wetenge mesthi entheng, dene usus lan getihe bakal diisi nutrisi sing seimbang.

Banjur ing wayahe kaya ngono, ayo nyoba mangan sawetara potongan panganan sing wis dimasak. Wetenge bakal nolak bahan-bahan aneh lan ora dikarepake kasebut. Senadyan rasa seneng banget sing dirasakake ing langit-langit, potongan-potongan kasebut bakal suwe ana ing weteng, bakal dadi sumbat kanggo nutup napsu lan bakal lumpuh proses pencernaan normal. Nanging wong sing mangan wis cukup marem lan seneng karo kawontenan kasebut, amarga dheweke wis marem hawa nafsune, dheweke wis ngiseni weteng lan saiki wis "kebak". Wong sing ngerti regane mangan mentah wedi karo kahanan kasebut. Dheweke ngerti kanthi lengkap yen nutrisi sayuran mentah sing nyukupi awak, dene mayit sing

metu saka geni iku mung bahan bakar, lan sumber macem-macem racun lan penyakit.

Nutrisi manungsa kudu kalebu saka sel urip lan Ora Mayit Sel Mati

Panganan sing imbang kanthi lengkap kalebu sel urip. Saiki awak sayuran, sawise ninggalake bumi, tetep urip nganti suwe. A rosebud terus mekar ing vas, nalika biji-bijian sprout nalika ditanam taun sawise dikumpulake. Nanging sel-sel kewan sing dipateni utawa susu sing dicolong saka awak mati sanalika, banjur wiwit disintegrate lan dadi racun, nalika masak ngowahi dadi barang sing nggegirisi. Kanggo nganggep protèin kewan luwih unggul tinimbang protèin nabati minangka salah sawijining kesalahan sing paling apes, minangka bukti nyata saka kekurangane ahli biologi sing nyembah daging. Yen kita ngakoni manawa organisme kewan kasebut mindhah protein nabati lan ngowahi dadi nutrisi sing seimbang, mula daging kewan kasebut kayata rubah, asu ajag, asu, kucing lan macan sing mangan protein "seimbang" kasebut kudu kalebu nilai nutrisi paling dhuwur; dene sipat racune daging kewan sing kaya ngono kuwi ketok banget, nganti wong sing doyan daging sing paling bekti ora wani mangan.

Sing biologi sing didesak dening predilection pribadi kanggo goleki kaluwihan khusus ing daging, nalika nemokake asam amino sing ora bisa diganti, ora nganggep manawa asam amino kasebut dibentuk saka suket sing paling umum dikonsumsi dening kewan. nggawe asam amino saka suket lan suket sing paling angel, nanging organisme manungsa ora duwe cara kanggo nyiyapake senyawa sing padha saka bahan panganan sayuran kanthi kualitas nutrisi sing paling dhuwur?

Kepiye mayuta-yuta wong India urip tanpa asam amino sing diwenehake dening daging?

Rabun Cedhak minangka Cacat Medis sing paling gedhe ngelmu

Kesalahan paling gedhe saka ahli biologi sing ketagihan panganan masak iku cendhek. Padha nutup mripate kanggo cilaka sing katon cilik lan ora ngira-ngira akibat serius sing cepet utawa mengko akibat saka panyebab sing ora bisa ditindakake. Ayo kita ilustrasi statement kita dening sawetara conto. Panganan sing dimasak, utamane daging, kebak racun. Saiki, ora ana sing ngelingi keracunan kronis sing terus-terusan tanpa dirasakake lan sanajan amarga keracunan ati, jantung utawa ginjel rusak ing wektu, kondisi kasebut disebabake amarga ora dingerteni. Nalika keracunan isih luwih abot lan diiringi diare lan muntah, iki dianggep minangka kelainan lambung. Kanthi keracunan, dheweke mung ngerti kahanan sing mengaruhi kabeh organisme lan ngancam korban kanthi langsung mati. Carane akeh nyawa lugu sing dikorbanake kanthi cara iki!

Wong lanang ora weruh reged sing mlebu ing arteri lan vena liwat medium panganan saben dina, lan nalika lapisan sawise lapisan ing tembok prau, nyepetake peranganing lan dumadakan mandheg sirkulasi getih sedina, cendhak. -wong sing weruh nganggep kedadeyan kasebut minangka "ora dikarepke."

Wong lanang ora nggatekake tekanan gedhe sing ditindakake dening banjir gedhe sing mlayu menyang bendungan mammoth sing kapasitase jutaan ton. Nanging nalika bendungan kasebut, sing dawa banget amarga kena pengaruh banjir kasebut, pungkasane ambruk, sing nyebabake karusakan pungkasan amarga watu sing ora sengaja dibuwang dening bocah cilik. Kita wis nyumurupi konsepsi sing bener yen wong sing mangan mentah yaiku panyebab kanker. Marang iki, 400 "agen karsinogenik" sing diwenehake dening para ilmuwan riset, sing ketagihan karo panganan sing wis dimasak, ing antarane ana barang-barang kayata iritasi mekanik lan kobongan rokok, ora duwe nilai luwih saka watu sing dibuwang dening bocah kasebut.

Saben organ nduweni mayuta-yuta sel kanthi kerja bareng sing ditindakake dening organ kasebut. Nalika nutrisi sing dipeksa ing sel kasebut ora duwe konstituen penting tartamtu, sel wiwit ilang vitalitas lan ora bisa digunakake. Cadangan energi saiki teka ing lapangan, nanging uga bakal kesel. Sanadyan organ kasebut nindakake fungsine piye wae, wong sing rabun ora weruh lampu abang; nanging yen pungkasane wis ketinggalan ing kegiatane, dheweke ujar manawa organ kasebut lara lan njaluk obat-obatan. Nanging, apa bisa pil cilik utawa dosis racun bisa ngganti konstituen nutrisi saka panganan sing wis diobong nganti pirang-pirang taun lan bali menyang sel cacat sing ilang kapasitas kanggo karya khusus?

Sawise pirang-pirang dina ana ing saluran pencernaan, massa daging, endhog, mentega lan keju ngalami pembusukan lan nyebabake inflamasi usus, gejala sing paling umum yaiku diare. Nanging nalika bocah pancen nuduhake tandha-tandha diare, kabeh kesalahane dilebokake ing sawetara kulit woh sing katon ing feces. Ora ana sing takon kepiye kulit woh bisa nyebabake inflamasi ing usus bocah kasebut nalika, tanpa ngalami busuk utawa bosok, dheweke ninggalake awak ora owah sajrone sawetara jam sawise mlebu. Tragedi kabeh muncul saka kasunyatan manawa wong nganggep endhog, daging, mentega lan madu minangka panganan sing normal lan penting, nanging woh-wohan minangka barang sekunder, sing bisa dipangan utawa ora dipangan. Kadhangkala, malah dianggep perlu kanggo nglarang bocah-bocah mangan woh supaya "ora ngganggu w

Bobot Wong Masak Ora Bisa Dianggep Minangka Kriteria Kesehatan.

Obesitas minangka penyakit sing paling mbebayani

Selagi organisme manungsa isih bisa nglawan sing ora wajar diet lan kanggo nindakake perjuangan nglawan iku, macem-macem keluhan katon, kayata mundhut napsu, indigestion, gastritis lan kelainan weteng liyane, colitis, lan sapiturute. Kabeh iki minangka ekspresi metu saka perjuangan organisme kanggo nggunakake kabeh cara ing sawijining

pembuangan kanggo netralake efek mbebayani saka diet ora wajar lan kanggo ngusir saka awak bahan beracun diprodhuksi dening iku. Pasien wiwit ilang bobot lan banjur nyoba nguatake dheweke kanthi menehi panganan "nutrisi". Dina nalika organisme pungkasane dikalahake lan perjuangane mandheg, manungsa bisa pamitan ing jagad iki utawa, sebaliknya, napsu mundhak lan dheweke wiwit mangan kanthi ora kepenak, dicerna kanthi becik, nambah bobot, "kanggo pulih kesehatane. lan kekuatan." Ing tembung liya, ing dina iku organisme manungsa, nilar perjuangane, "nyesuaikan" dhewe karo diet sing ora wajar lan pondasi salah sawijining penyakit manungsa sing paling mbebayani - kopule sing ora wajar.

Kanthi tekanan saka diet sing ora wajar, awak kepeksa nampung awake dhewe lan ngakoni akumulasi organisme saka macem-macem bahan mbebayani sing diprodhuksi dening diet kasebut. Simpenan kasebut banjur dibentuk saka lemak, asam urat lan turunane, kolesterin, uyah umum, cairan keluwihan, kalkulus, formasi scirrhous, tumor, sel ora aktif lan parasit, sel raksasa multinukleasi (polykariocytes), sel kanthi inti gedhe (megakaryocytes), lsp. Kadhangkala sel kasebut tekan pirang-pirang atus ukuran sel normal, nanging ora duwe kapasitas kanggo nindakake pakaryan sing migunani.

Kabeh monstrosities nglumpukake ing awak kanggo nggawe ing wong khayalan kesehatan lan kekuatan, nalika ing kasunyatan dheweke nandhang emaciation bertahap. Otot-otot dadi lancip lan ringkih, jumlah sel khusus lan aktif mundhak kurang, lan organ-organé ilang. Wong-wong sing "gagah", "teguh" karo bokonge bulging, lengen lemu kandel, tangan podho lan lapisan lemak sing overhanging, sing jagad iki akeh banget, nyatane, balung ditutupi kulit. Saben uwong wis ngemot otot sing ringkih lan kurus karo wedhus sing lemu, sing dipangan kanthi gratis lan digawa menyang endi wae. Nanging, aneh kanggo ngomong, wong-wong kuwi terus-terusan gumunggung kesehatan, semangat lan kekuwatane. Padha bangga stoutness sing, saben referensi digawe kanggo obrolan, padha tutul kayu utawa, ing Timur, nangis; supaya padha kelangan gandum saka bobot sing ditresnani. Siji bisa ngisi rolas volume kanthi conto-conto rapet sing ora bisa ditindakake.

Ora Ana Obat sing Bisa Ngganti Bahan Mentah sing Dibusak ing Geni

Kabeh obat sing umum digunakake minangka gejala. Ing tembung liyane, padha dadi paliatif kanggo menehi relief sauntara kanggo pasien utawa kanggo ndhelikake gejala penyakit. Ora ana kasus sing bisa njupuk papan nutrisi mentah sing rusak ing panci lan panci masak. Akeh ilmuwan gedhe banget nglarang nggunakake obat-obatan. Ing Inggris, sawise riset telaten sajrone patang taun setengah ing bagean gedhe saka strata wong Inggris sing sugih, ahli biologi Peckham nyimpulake yen mung sangang persen populasi sing seneng. kesehatan apik; isih 91 persen wong lara, sanajan akeh sing ora ngerti penyakite. Sawise perawatan klinis, kesimpulane yaiku meh tanpa pangecualian kabeh kelainan sing dipilih kanggo terapi nanggapi perawatan kasebut, nanging banjur ana kerusakan sing nyata ing kesehatan umum pasien. Iki tegese obat-obatan mung ndhelikake gejala penyakit, dene cilaka sing ditindakake ditambahake menyang organisme sing wis saya ringkih supaya kahanane luwih elek.

Mula, sapa sing kepéngin ora nandhang lara utawa, manawa wis lara, supaya bisa pulih kesehatané, aja nganti ngarep-arep obat-obatan; malah kudu abstain saka njupuk panganan lan obat-obatan sing ora wajar, lan kudu urip miturut hukum alam kanthi mangan mentah!

Iki minangka cara sing bener, aman lan ilmiah, dene terapi obat kasebut, kanggo ngutip Bircher-Benner, mung "tipu lan trickery." Ing panemuku, bisa uga luwih cocog diarani khayalan lan ngapusi awake dhewe. Nietzsche nyebat obat-obatan "the lashes of the whip." Dokter bisa kanthi gampang ngyakinake awake dhewe babagan kabeneran ujarku kanthi mbagi pasien rumah sakit dadi rong klompok sing padha, ngobati salah sawijining klompok kanthi obat-obatan lan panganan sing dimasak, sing liyane kanthi diet mangan mentah, banjur mbandhingake asil loro kasebut. karo wong liyo. Iki minangka tes dhasar lan nemtokake, yen ora saben argumentasi nglawan mangan mentah bakal terus tanpa regane utawa regane. Ayo kita ilustrasi statement kita dening sawetara conto saka therapy tamba geja

Pain minangka tandha peringatan yen awak ana ing bebaya, tangisan organisme kita njaluk bantuan. Nanging tinimbang ngilangi bebaya iki, kita mateni saraf sing ngirim sensasi bebaya iki menyang otak kita lan nggawe bisu swara kanthi dosis racun. Sauntara kuwi, penyakit kasebut njupuk dalan sing ora bisa dihindari, saiki tambah parah amarga efek obat-obatan sing mbebayani. Kanggo menehi conto liyane: nalika peranganing arteri kita dadi sempit amarga diisi karo najis, jantung kudu nggunakake kekuwatan sing luwih gedhe kanggo ngedarke getih menyang awak lan minangka asil tekanan getih mundhak. Nanging tinimbang ngresiki pembuluh getih saka najis kasebut, kita mung nggunakake racun kanggo ngrangsang saraf sing bisa nggedhekake lan nggedhekake saluran kasebut. Sanalika khasiat racun kasebut tetep, getih mili liwat prau kanthi luwih bebas lan tekanan mudhun kanggo sementara. Nanging, sanalika efek kasebut ilang, prau bali menyang kondisi sing sadurunge, kabeh saya kuwat amarga tumindak obat-obatan sing digunakake.

Ora ana obat sing ora duwe efek samping sing mbebayani kanggo awak. Nanging mung akhir-akhir iki ana sawetara publikasi sing ana gegayutan karo topik iki, salah sijine yaiku "Reaksi karo Terapi Narkoba" (1955), dening Dr. Harry L. Alexander, Profesor Emeritus Kedokteran Klinis, Sekolah Kedokteran Universitas Washington. , menehi akeh informasi migunani. Mesthine, umume obat-obatan sing tanggung jawab mung kanggo komplikasi lan reaksi sing langsung mateni korban utawa katon ing bentuk penyakit serius. Malah banjur mung siji saka sewu komplikasi sing bener kacathet; liyane tetep ing lalen langgeng.

Wis ditetepake yen saben siji saka 350.000 zat sing digunakake kanggo nyiapake obat-obatan bisa nyebabake komplikasi. Nanging ing antarane sing paling mbebayani yaiku penisilin, aureomycin, streptomycin, senyawa merkuri, klompok obat sulfonamida, digitalis, vaksin, serum, vitamin sintetik (tiamin, niasin, lan liya-liyane), atofan, kortison, ekstrak ati, insulin, adrenalin lan liya-liyane. obatan liyane sing umum digunakake.

Penting kanggo menehi pitakonan iki kanthi ati-ati. Vitamin sintetis lan ekstrak organik, sing pengin ngganti konstituen nutrisi lan produk sing diobong ing pawon, mateni wong kanthi cepet, asring banget sajrone limang menit sawise mlebu ing awak. Ing taun 1951, 324 yuta, lan ing taun 1952, mung 350 yuta gram penisilin disuntikake menyang getih manungsa kanggo ngganti antibiotik alami sing diobong ing pawon.

Sawise introduksi menyang awak manungsa, obat-obatan mateni ewonan wong, kadhangkala sajrone limang nganti sepuluh menit, liwat anafilaksis, dene puluhan ewu liyane kena akeh penyakit, sing bisa kasebut nettle-rash, dermatitis, prickly. panas, eksim, purpura, asma bronkial, polyarteritis, sirosis ati, jaundice, nefritis, nefrosis, anemia aplastik, penyakit serum lan kudis.

Wong pengin nutup mripat kanggo tanggung jawab obat kasebut nyebabake pati lan penyakit kasebut, lan nyalahake sensitivitas awak sing super. Nanging apa sing nyebabake sensitivitas super iki, dheweke ora ngerti pitakonan kasebut kanthi meneng.

Anak-anakku sing mlarat biyen kena penyakit lan penyakit kulit sing kaya mangkene pirang-pirang taun. Kita bakal tansah nyoba kanggo nggoleki kaluputan ing pangan sing padha mangan, nalika dhokter sing menehi buntelan resep ora tau ngomong tembung bab beboyo saka tamba sing diwènèhaké. Kaya mayuta-yuta wong liya, kita percaya yen obat-obatan mung kanggo nambani wong, dudu kanggo lara. Sawise anakku loro padha lara jaundice ing dina sing padha. Kita padha kaget, amarga kita ngerti yen jaundice dudu penyakit infèksi sing bisa mengaruhi wong loro. Dina iki, ora ana sing bisa daktindakake kanggo ngenthengake ati nuraniku, kajaba mung ngelingake wong tuwa liyane babagan bebaya sing kaya ngono.

Saiki, sedih kanggo mirsani carane obat-obatan sing paling mbebayani dipopulerkan kanthi bantuan lagu-lagu manis lan gambar sing menarik minangka barang sing migunani sing bisa dijupuk saben dina. Ing negara tartamtu, pancen,

obat-obatan lan apotek wis dadi keprihatinan gedhe babagan komersialisme lan profiteering.

Mangan mentah bakal mungkasi panggunaan kabeh jinis obat, amarga ora ana penyakit, mesthi ora butuh obat.
Penyakit minangka produk saka degenerasi bahan pangan; padha mung bisa nelukakake, mulane, dening koreksi saka diet kita. Kabeh upaya kita kanggo nelukakake penyakit kanthi obat-obatan pancen mbebayani banget, eksperimen sing ora ana gunane sing bakal gagal. Wis jalaran deplorable sing stare kita ing pasuryan.

Jinis-jinis penyakit anyar terus-terusan muncul; sithik penyakit menehi panggonan kanggo kelainan luwih serius. Akibaté, wong lanang terus-terusan nyiapake jinis serum lan vaksin anyar, nemokake antibiotik sing luwih kuat lan kuwat lan mboko sithik melu kesalahan, komplikasi lan bencana.

Owah-owahan sing durung rampung lan dhasar kudu ditindakake ing bidang ilmu medis. Kabeh dokter sing jujur lan umum kudu bangkit lan njupuk langkah aktif kanggo nyegah karusakan saka bahan mentah integral sing dimaksudake kanggo pabrik manungsa.

Miturut panemune wong sing cendhak, mangan mentah iku padha karo bali menyang urip primitif saka wong prasejarah. Ing kasunyatan, ora ana aib sing luwih gedhe kanggo peradaban tinimbang operasi masak lan nyaring. Sing mangan mentah mung nglirwakake kasangsaran sing disebabake dening penyakit peradaban lan ora gelem ngowahi kemajuan teknis sing diwenehake dening peradaban dadi sarana ngrusak kemurnian bahan mentah manungsa. Yen ora, dheweke ora nglirwakake kepenake ngomong liwat telpon, lelungan nganggo udara utawa njaga woh-wohan ing kulkas.

Nganti pirang-pirang abad, wong lanang dadi wuta lan ora ngerti, mula dheweke nganggep mangan panganan sing dimasak minangka operasi alami. Lan saiki, nalika sepisanan krungu bab mangan mentah, padha nganggep iku aneh lan aneh, nanging nyatane mung degenerasi bahan pangan alami kanthi cara masak sing paling akeh.

ora wajar, aneh lan penasaran, lan sing kudu dicathet ing sejarah minangka kabodhoan paling gedhe sing ditindakake dening Manungsa.

Masak-Makan lan Terapi Narkoba sing mimpin ing Manungsa Race kanggo Ngucapake Annihilation

Akeh spesies kewan mammoth sing tau manggon ing bumi iki lan wis kepunahan lengkap. Saiki, kanthi tangane dhewe, manungsa nggawe kahanan sing ora becik, sing bakal ngilangi dheweke saka bumi iki. Paralel karo proses degenerasi bahan pangan, ana paningkatan macem-macem lan frekuensi macem-macem penyakit. Sadurunge liwati akeh generasi liyane, wong bakal mati amarga penyakit kardiovaskular utawa kanker sadurunge tekan umur puber lan duwe kesempatan kanggo ngembangake kemampuan prokreasi. Ing basis saka kacepetan nguwatirake ing kang penyakit sing wis tambah sak sawetara dekade pungkasan, iku gampang kanggo foresee sing, yen wong isih terus-terusan ing bodho sing, dina fateful bisa uga ora adoh.

Ilmuwan sing nuduhake keuntungan saka masak-makan lan terapi obat-obatan kaya sudagar sing, ing ambang bangkrut, seneng ngetung dhuwit, nalika nutup mripate kanggo mayuta-yuta kerugian sing katon ing pasuryan. Asil pungkasan saben bisnis kudu diadili kanthi neraca pungkasan. Ayo padha ndeleng apa keuntungan lan kaluwihan sing bisa dipikolehi dening manungsa peradaban kanthi panemuan masakan lan obat-obatan, dibandhingake karo sing disenengi dening pirang-pirang kewan sing beda-beda. Manungsa luwih nandhang macem-macem penyakit tinimbang makhluk liyane.

Sawise ditemokaké vitamins, manungsa kudu duwe sagacity kanggo ndeleng langsung sing liwat masak iku numpes ing bahan pangan alam sing banget constituents ora ana kang hastens pungkasan. Dheweke kudu mungkasi sampah kasebut sapisan kanggo kabeh lan kudu njaga kekebalan panganan alami saka degenerasi. Nanging gedhe banget pesona panganan sing wis dimasak nganti bisa ngganggu kabeh upaya reformasi. Kecanduan nelukake ilmu lan njupuk

menyang talone. Kangge, isih clinging cepet kanggo masak pangan, wong nyoba kanggo nembus menyang Rahasia saka bahan pangan, kanggo ngenali konstituen sing numpes ing masak lan Processing, lan banjur kanggo ngganti karo bahan sintetik. Apa ora bodho kanggo ngobong lan nyirnakake unsur-unsur penting kasebut kanthi tangane dhewe, dadi gerah, ngadeg ing pinggir kuburan lan banjur nyoba nylametake awake dhewe kanthi cara ngapusi? Kita kudu ngelingi kasunyatan manawa konstituen kasebut ora diwatesi karo 40 lan 50 vitamin sing diakoni dening ahli biol Ana akeh banget sing ora bisa nggawe gambaran sing akurat babagan sifat kualitatif lan kuantitatif kanggo ewu taun sing bakal teka. Ayo kita umpamane sedhela yen ing sawijining dina para ilmuwan bisa ngerteni kabeh jinise. Banjur, kanggo ngganti kanthi artifisial konstituen sing dibuwang saka gandum mung, ewonan resep lan persiapan bakal dibutuhake kanggo saben individu, ora ngomong babagan biaya sing larang.

Miturut riset sing ditindakake ing macem-macem woh-wohan, sayuran lan biji-bijian, ahli biologi sing ketagihan panganan dhewe mbuktekake manawa bahan pangan alami duweni sifat ngobati meh kabeh jinis penyakit. Nanging wong-wong ora pengin ngakoni yen organisme manungsa bakal tetep bebas saka penyakit kasebut yen dipangan mung saka panganan alami wiwit cilik. Wiwit wiwitan, pikirane nyingkiri panganan sing dimasak nyuda kemampuan kanggo mikir kanthi cetha, lan banjur ilmu menehi papan kanggo kecanduan.

Panganan Alami Aja Dimanfaatake dening Dokter minangka Sarana Terapi Sementara. Dheweke Kudu Diumumake Minangka Mung Diet sing Cocok kanggo Manung

Akeh dokter progresif ngukum terapi obat. Sawetara wong-wong mau kuciwa banget karo asil sing ora efektif sing dipikolehi saka perawatan obat-obatan sing ninggalake praktik medis lan nyinaoni masalah dhasar profilaksis. Antarane wong-wong mau yaiku dokter Swiss sing misuwur Bircher-Benner, saka studi Jerman aku wis ngenalake sawetara terjemahan singkat ing buku Armenia. Ing wiwitan karir medis, Bircher Benner dadi kaya ngono

disillusioned karo cara saiki saka therapeutics sing nalika piyambakipun kedaden kanggo nggawe kenalan karo nilai gizi saka bahan pangan alam, kang wiwit nambani patients karo bantuan saka nutrisi alam, tanpa obatan. Ora let suwe akeh pasien, sing wis ora kasil diobati dening macem-macem dokter ing saindenging jagad tanpa asil, lunga menyang sanatorium ing Zurich lan ing wektu sing cendhak banget entuk obat lengkap kanthi veganisme mentah.

Nanging Bircher-Benner nganggep panganan mentah minangka "sarana terapeutik," ora mung minangka diet sing cocog kanggo kabeh makhluk. Kaya-kaya wong kudu nyukupi panganan sing ora wajar wiwit isih cilik, banjur, sawise lara, diobati kanthi "diet terapeutik" nalika umure wis tuwa. Nanging paradoks sing katon iki nduweni alasan sing pasti. Kaping pisanan, ora ana wong ing donya, malah ahli nutrisi mentah sing paling penting, Bircher-Benner, sing nyadari yen mangan masak minangka ketagihan lan kepinginan sing dirasakake wong kanggo panganan masak dudu keluwen utawa kabutuhan biologis. sel.

Banjur, minangka dokter, Bircher-Benner wis dilatih kanggo nambani penyakit sing ana. Ora ana sing bakal mbayar biaya apa wae, utawa malah nganggep dheweke kanthi serius, yen dheweke nganjurake sistem nutrisi sing bisa njaga manungsa saka kabeh penyakit.

Ing wayahe saiki ana rong panemu sing beda babagan nutrisi. Salah sijine mbela mangan mentah, liyane seneng panganan sing dimasak; siji saka wong-wong mau ndhukung veganism, liyane luwih seneng diet kewan. Saiki ilmu dudu politik. Wong sing nduweni sudut pandang sing salah ora nduweni hak kanggo ngetrapake panemune sing salah lan mbebayani marang bocah-bocah sing ora salah. Panjaluk sing penting ing jaman saiki, loro sudut pandang kasebut kudu ditliti ing kalangan ilmiah lan budaya internasional, supaya sing salah bisa disalahake, dene sing bener bisa diumumake menyang masarakat lan ditindakake kanthi umum.

Ing kawitan, wong-wong sing prasaja-minded sing ora pengin nembus ambane saka masalah mikir sing becik mangan mentah dudu soko sing bisa diwujudake kanthi cepet lan wong ora bakal siap banget kanggo ninggalake bosok jero. pakulinan. Nanging iki swara saka

kecanduan, dudu ilmu. Nanging, ilmu kudu dipisahake saka kecanduan. Kaping pisanan, kita kudu ngakoni manawa panganan mentah minangka bahan mentah sing nyata lan lengkap sing cocog kanggo awak manungsa, sawise iku, wong-wong sing pengin ngrusak bahan mentah kanggo awake dhewe lan anak-anake supaya bisa ngrasakake ati.

Kaping pisanan, kita kudu nggunakake pengalaman sing dipikolehi saka mangan mentah kanggo mbenerake panemu palsu sing umum ing ilmu nutrisi, miturut panganan sing paling penting dianggep mbebayani, dene sing mbebayani banget disaranake. waras. Perlu dimangerteni kanthi jelas, yen kabeh kasus panganan mentah dilarang kanggo wong sing ringkih, sing lara, sing nandhang lara weteng lan penyakit liyane, yaiku panganan sing dilarang sing bakal nambani, nylametake lan nguatake pasien. .

Ing kasus kaya mengkono iku ora maneh pitakonan saka break mati pakulinan ala. Kosok baline, sing sabar saiki njaluk woh, nanging kita ora gelem; dheweke krasa lara saka panganan masak, nanging kita mbujuk wong duwe sethitik liyane; kita njupuk adoh woh saka tangane bocah lan meksa sawetara meal masak mudhun tenggorokan. Ing tembung liyane, kita cepet-cepet rampung kanthi meksa wong-wong mau mangan panganan sing nyebabake penyakit lan cacat. Koreksi kesalahpahaman kaya iki mung bakal nyuda jumlah kematian sing durung wayahe nganti 50 persen.

Kanggo ngyakinake awake dhewe babagan kabeneran pernyataan kasebut ing kana ora liya nanging kanggo nindakake mangan mentah kanggo sawetara sasi, lan eksperimen iki kudu dicoba dening saben wong sing wicaksana. Kanthi cara iki pungkasan pungkasan bakal dilebokake ing sudut pandang sing salah lan kontradiktif babagan nutrisi.

Ing cahya saka mentahan-mangan prinsip dhasar nutrisi ora ana maneh tetep diwatesi ing universitas lan lembaga riset; malah padha dadi prakara utami wigati kanggo kabeh manungsa. Kanggo wong normal, jeneng ilmiah ewonan bahan panganan, rumus rumit lan deskripsi sing dawa lan nyenengake babagan sifat nutrisi lan mupangat bisa diringkes dadi telung.

mung tembung: RAW VEGAN FOOD, utawa bahan mentahan lengkap kanggo awak manungsa.

Dadi, mangan mentah dadi cita-cita kajaba ilmu kedokteran, ideal sing bisa diterangake ora kanthi rumus ilmiah, nanging kanthi logika, buktine minangka hukum alam sing ora bisa dibantah lan asil dhasar sing dipikolehi saka pengalaman dhasar.

Kita Aja Aja Ngganggu Integritas Mentah Manungsa Bahan

Awak manungsa minangka pabrik sing rumit. Bisa uga isih luwih cocog dianggep minangka jagad pabrik lan sistem sing ageng amarga saben sel sing dijupuk kanthi kapisah minangka pabrik sing rumit, sing uga kalebu akeh pabrik liyane. Nganti saiki, para ilmuwan riset bisa nemokake nganti sepuluh ewu bagean ing saben sel. Saben kelenjar utawa organ dumadi saka pirang-pirang milyar sel kasebut, lan saka kombinasi kelenjar, organ, sistem, balung lan kulit sing dibentuk awak manungsa.

Supaya bisa nindakake fungsi kasebut kanthi bener, pabrik lan sistem sing rumit banget iki kudu diwenehake karo bahan mentah sing ngemot puluhan ewu zat sing beda-beda, sing saben duwe tugas khusus kanggo nindakake ing organisasi umum organisme manungsa. Kabeh zat kasebut digawe kanthi bantuan sinar matahari lan konsentrasi ing tanduran. Contone, wiji, rwaning utawa wiji jagung ngemot kabeh konstituen nutrisi sing penting kanggo organisme kewan. Saiki, sanajan konstituen kasebut beda-beda ing macem-macem tanduran babagan komposisi lan susunane, iki ora dadi masalah, amarga sawise dilebokake ing organisme kasebut dipecah lan disintesis maneh, sajrone proses siji zat diganti dadi zat liyane. Mangkono, organisme bisa ngganti jumlah saka macem-macem konstituen miturut kabutuhan, nanging ora ana unsur kimia tartamtu ora bisa nggawa unsur ilang menyang ing organisme utawa ngganti karo unsur liyane.

Contone, ora bisa ditemokake ing laboratorium konsentrasi kalsium, vitamin utawa protein sing akeh banget ing semanggi, nanging saka semanggi lan saka suket sing isih umum, kewan njupuk kabeh vitamin lan uyah mineral, lan mbangun balung sing gedhe. , daging lan lemak. Ing tembung liya, tinimbang susu, mentega, keju, otak, ati lan daging sing disaranake wong sing rabun cendhak minangka sumber kalsium, fosfor, vitamin lan protein sing "seimbang", semanggi mung bisa dadi sumber kalsium. dianjurake, amarga kabeh bahan kasebut asale saka semanggi. Mulane, pancen ora ana gunane, ora ana gunane lan malah mbebayani kanggo ngaku yen panganan kaya mengkono iku sugih ing vitamin tartamtu, dene liyane ana ing mineral tartamtu, amarga, saliyane saka mblusukake lan mbingungake wong, pratelan kasebut ora bisa digunakake. sembarang tujuan migunani.

Fungsi utama konstituen nutrisi ing organisme yaiku ping telu. Kaping pisanan, padha dadi bahan bangunan kanggo konstruksi lan nganyari sel; banjur ngasilake energi sing dibutuhake kanggo ngobahake sel kasebut lan menehi anget kanggo awak, lan pungkasane, nyedhiyakake sel khusus kanthi bahan mentah sing dibutuhake kanggo kegiatan produktif.

Penting banget yen kita kudu ngurus organisme kita kanthi perawatan sing padha karo pabrikan sing ngurus pabrike. Patut, kanggo operasi saka telung fungsi ing ndhuwur, kita kudu nyuplai awak kita karo kabeh konstituen nutrisi sing dibutuhake minangka sakabehe integral lan ing proporsi imbang sing padha karo alam sing diwenehake marang kit Yen ora, yen ana kekurangan ing salah sawijining konstituen, kasunyatan iki mesthi duweni efek sing ora becik kanggo pambangunan lan kerja organisme.

Nanging kepriyé wong sing beradab jaman saiki nambani awaké dhéwé? Dheweke ngilangi, ngobong, mateni lan ngganggu integritas bahan mentah lan banjur ngisi weteng kanthi acak karo mayit sing mati lan beracun. Kanthi cara iki, konsumsi konstituen tartamtu bisa ngluwihi syarat normal organisme kanthi atusan kali, kanthi kekurangan sing cocog ing asupan sawetara konstituen liyane.

Saka daging sing dimasak, roti putih, makaroni, beras, permen, mentega lan margarin sing diklarifikasi, ora bisa diprodhuksi, sel parasit saka struktur sing cukup prasaja, miturut bobote pecandu panganan stoops. Para ilmuwan riset bisa kanthi gampang mbuktekake manawa 50, 100 utawa 200 taun kepungkur, indisposisi manungsa biasane diiringi tipis banget. Ing dina iku, manungsa nduweni daya tahan sing luwih gedhe lan awak manungsa bisa nahan panganan sing ora wajar lan nyegah introduksi zat kasebut kanthi jumlah sing ora bisa ditindakake kanthi mundhut napsu, diare, muntah lan liya-liyane. Nanging, sajrone wektu, organisme manungsa ngasilake tekanan saka panganan sing rusak, "ngadopsi" dhewe, lan ngidini bayi-bayi sing ora mandheg lan chubbiness ing pasuryan. Wong-wong iki dadi sing pisanan mbangun lan banjur njaga sel sing prasaja, ora ana gunane, ora aktif sing cocog karo strukture dhewe. Mulane saiki kurus wis kurang umum lan jagad iki kebak karo awak sing ala lan ora wajar.

Saiki, akeh bocah sing lair kanthi beban sing ora ana gunane lan sel ora aktif. Wong tuwane sing sederhana kuwi bangga karo bayine sing montok lan raine montok. Kadhangkala plumpness iki saka dimensi gedhe tenan sing medeni wong sing ngerti alam bener. Nanging, wong gemblung makili monsters kasebut ing paket panganan bayi minangka tandha kesehatan sing apik.

Organisme manungsa nggawe upaya gedhe kanggo ngontrol paningkatan jumlah parasit lan sel sing ora ana gunane, kanthi nyebarake ing kabeh bagean awak sing bebas: ing pucuk ndhuwur lan ngisor, bunder dagu, ing ngisor kulit weteng. lan pinggul, lan liya-liyane. Nanging, sok-sok sawetara sel kasebut bisa ngilangi kontrol kasebut, misahake awake dhewe saka urip komunal, dadi mandiri, miwiti eksistensi individu lan tuwuh tanpa wates. Asring organisme kasebut sukses njaga klompok sel kasebut ing sak panggonan lan nyegah supaya ora nyebar. Wutah sing diasilake banjur diarani "neoplasma jinak" utawa "tumor jinak" lan kudu dibedakake saka wutah sing cabang-cabang kanthi bebas menyang bagean awak sing beda.

supaya bisa ngrembaka ing protèin (lan utamané protèin kewan), lan sing dikenal minangka "neoplasma ganas" utawa mung minangka kanker.

Sampeyan perlu kanggo nandheske kasunyatan sing masak ora mung faktor sing nimbulaké mundhut ing nilai gizi saka bahan pangan. Glepung putih lan beras polesan minangka bahan panganan sing mbebayani sanajan dipangan mentah. Malah jerami garing dudu panganan sing sampurna, sanajan kasunyatane bisa njaga urip. Bahan pangan sing sampurna bisa dadi stalk gandum bebarengan karo kuping, yen dipangan ijo ing mangsa panas lan garing ing mangsa. Kanggo sapi lan wedhus, suket umum ing gunung ora bisa dianggep minangka panganan sing sampurna. Kéwan kasebut wis ngalami évolusi ing alam bébas, mangan suket, godhong, woh-wohan lan sayuran bebarengan. Pramila kasus penyakit tartamtu dumadi ing antarane kewan-kewan sing ditolak, liwat campur tangan manungsa, panganan sing cocog karo kabutuhan sel. Nanging, ora ana wektu organ kewan sing mangan suket sing paling umum ngalami bebaya kaya manungsa; uga ora ana mikroba sing medeni kanggo wong-wong mau kaya kanggo kita, amarga ora ana pawon. Apa ora bisa menehi sel kanker kualitas dhuwur sing diduweni dening sel normal lan bali menyang pangkone masyarakat kanthi ngonsumsi woh-wohan, sing pancen ora ana protein, nanging sugih vitamin lan komponen liyane. nilai nutrisi sing paling dhuwur, mula ora ana obat ing bumi sing bakal bisa nindakake tugas kasebut. Kabeh upaya kanggo nambani kanker kanthi obat-obatan lan operasi pancen ora ana gunane lan bakal gagal. Nanging wong sing wicaksana aja nandhang kanker yen ora ngganggu integritas bahan mentahe.

Mangkono, sel sing diasilake saka pitik lan beras, sup, ati panggang, roti lan mentega, madu, senggol lan permen ora nduweni kapasitas kanggo nindakake karya sing migunani. Sèl awak manungsa sing aktif, khusus lan sehat dilahirake sacara eksklusif saka woh-wohan lan sayuran mentah; ing tembung liyane, saka protein sing introduce menyang awak manungsa ewu konstituen nutritive beda ing negara alam lan urip, lan kang madat pangan deigns mangan kadhangkala minangka Urut saka "non-nutritive" kemewahan. Kabeh kudu saiki

bisa nyumurupi gedhene kadurjanan sing ditindakake wong tuwa sing ngandhani anake supaya ora ngrusak napsu karo woh sadurunge nedha bengi amarga kudu cepet mangan. Iki padha karo ngandhani dheweke supaya ora mangan ewonan bahan mentah sing beda-beda sing penting kanggo organisme ing kahanan alam lan urip, nanging ngenteni mayit sing wis mati lan ora ana urip saka sawetara wong, sing bakal diwenehake dheweke. enggal awujud dhaharan.

Wong-wong sing mangan panganan seneng banget yen panganan sing dikonsumsi akeh kalori. Saiki, kalori bisa migunani mung nalika entuk manfaat lengkap. Nalika jumlah sel otot cilik, lan malah sing ringkih, lara lan ora duwe elastisitas, luwih akeh kalori tetep ora digunakake lan, sawise nyebabake akeh masalah kanggo awak, ninggalake organisme kasebut ing bentuk sing ora dikarepake. panas, lan ilang tanpa tujuan. Nalika kita ngobong geni ing udhara mbukak, energi geni kasebut ilang tanpa guna, nanging nalika kita ngobong geni kasebut ing motor pabrik, iku bisa digunakake kanthi lengkap. Kanthi panganan sing dimasak, pecandu panganan ngenalake asupan kalori ing awak kaping telu utawa kaping papat ngluwihi kabutuhan fungsional awak. Kalori sing dipikolehi saka panganan mentah kanthi lengkap, amarga panganan kasebut diiringi kabeh faktor sing dibutuhake kanggo panggunaan kalori kasebut.

Mesthine dadi tugas para ahli biologi lan dokter kanggo nyengkuyung wong supaya ora misahake komponen nutrisi saka siji liyane, nanging tansah ngonsumsi bebarengan, ing proporsi sing imbang alami lan karo sel urip. Padha kudu tau ngomong bab migunani konstituen nutritive individu, nanging kudu nandheske indispensability sing; kaya kita nganggep kemurnian bensin ora mung migunani kanggo pesawat, nanging minangka indispensable. Padha ora kudu ngomong babagan keuntungan saka vitamins tartamtu, nanging kudu menehi kaku ing bebaya upsetting integritas lan numpes wong.

Umumé, kabeh ilmu nutrisi bisa dirangkum dadi rong poin utama lan dadi perhatian kabeh manungsa:

1. Nutrisi manungsa kudu kalebu kabeh sel urip. mung panganan sing kasusun saka sel urip duwe kabeh kuwalitas sing perlu kanggo nyukupi kabutuhan organisme manungsa. Manungsa ora necrophagous. Dheweke ora bisa dadi karnivora tinimbang nyekel mabur ing udhara lan nguntal urip-urip, utawa nyuwek-nyuwek mangsane kaya kewan galak lan dimangsa karo kabeh isine lan balunge.

2.Ana badan sayur-sayuran umum lan pilihan ing alam. Badan sayuran sing paling sampurna lan nutrisi sing paling apik yaiku macem-macem woh-wohan, sayuran ijo, sereal lan oyod sing luwih apik.

Kanthi mangan panganan sing wis dimasak, manungsa nutup napsu kanthi telung saka patang jinis zat degenerasi lan nyuda organisme saka ewonan unsur penting liyane. Bukti sing nggumunake saka pratelan iki yaiku kasunyatan manawa ing antarane ewonan resep medis, angel golek siji sing ora ditemtokake sawetara vitamin utawa liyane, nanging sampeyan meh ora bakal nemoni resep ing ngendi jeneng protein, lemak lan karbohidrat kasebut.

Ing cendhak, wong seneng kesehatan sampurna nalika mung mangan panganan vegan mentah, dheweke lara nganti mangan panganan sing wis dimasak lan mati nalika dheweke urip mung ing diet kasebut.

Carane Penyakit Lair

Ayo kita njupuk kelenjar sing kasusun saka milyar sel. Sèl-sèl iki ana pirang-pirang jinis, sing saben-saben nduweni fungsi utawa tugas tartamtu. Mangkono, ana sel otot lan sel epitelium, lan ana sel saraf lan sel kanggo tujuan liyane. Nanging fungsi utama sel saka kelenjar apa wae yaiku sekresi cairan.

Kelenjar wong sing mangan panganan sing wis masak nduweni sel sing lengkap, bisa uga luwih akeh, nanging mung seprapat utawa seperlima sing cocog kanggo karya sing migunani, lan ora cukup. Protein

piyambak, utamané protein kewan mati kang dianggep dening wong short-sighted minangka bahan bangunan sampurna, paling bisa nelpon menyang orane mung struktur prasaja saka wangun, sel ora bisa lan ora ana guna saka jinis primitif. Ing strukture, sel-sel iki meh padha karo organisme primitif kanthi karakter paling dhasar sing muncul pisanan ing bumi ing tahap wiwitan pangembangan evolusi lan dibangun kanthi bahan bangunan sing paling umum: protein, lemak lan karbohidrat.

Nanging, sajrone jutaan abad sabanjure, organisme uniseluler primitif kasebut wis ngalami proses evolusi sing dawa kanthi bantuan zat nutrisi kanthi kualitas paling dhuwur, yaiku vitamin lan mineral sing dikenal lan ora dingerteni kanggo kita.
Sajrone evolusi kasebut, dheweke berkembang lan nglairake macem-macem organisme sing luwih kompleks. Kita bisa ndeleng rekapitulasi singkat babagan perkembangan sajarah organisme ing embrio kewan, saka wektu pembuahan nganti perkembangan lengkap. Proses sing padha diulang sajrone pangembangan sel manungsa individu.

Ing kelenjar tartamtu, saben sel khusus nduweni mekanisme tartamtu, sing mung bisa diatur lan digawe kanggo entuk kapasitas kerja aktif kanthi nyedhiyakake konstituen nutrisi khusus.
Saiki, bahan mentah sing dibutuhake kanggo fungsi produktif mekanisme kasebut mung bisa diwenehake dening bahan pangan mentah. Ora ana tawon sing bisa nggawe madu saka nektar kembang sing wis dimasak!

Nalika konstituen khusus ora tekan sèl kanthi jumlah sing cukup, pangembangane saya suda utawa bisa uga mandheg. Iki nyebabake macem-macem sel sing lara, kayata sel lemak, anaplastik, ganas utawa kanker, makrofag, megakaryocytes, polikariosit, lan liya-liyane.

Mangkono, ora mung paling saka sel kelenjar ing pitakonan ora entuk spesialisasi (diferensiasi), nanging uga bahan mentahan sing dibutuhake kanggo sekresi cairan ora tekan sawetara sel sing isih bisa kerja amarga kelenjar ora bisa njaga tingkat produksi sing tepat. Kanthi cara iki kelenjar kasebut

kena penyakit. Pangembangan sing ora nyenengake lan fungsi sel sing ora bener uga bisa kedadeyan ing kabeh organ lan sistem liyane, sing nyebabake munculna penyakit sing cocog.

Kadhangkala kelenjar utawa organ tartamtu rusak nganti kaya ngono sing dibusak dadi ora bisa diendhani. Tinimbang ngetrapake langkah-langkah sing paling alami kanggo nyegah karusakan organ kasebut ing wiwitan, wong njupuk masalah paling gedhe kanggo nyopot lan banjur bangga karo kinerja mukjizat kasebut. Kanggo wong vegan mentah, cukup jelas yen ora ana obat-obatan sing bisa mulihake sel sing rusak menyang kondisi normal lan bali menyang kapasitas kerja sing tepat.

Sing mangan mentah ora wedi karo mikroba, amarga dheweke dilindhungi marang wong-wong mau dening pasukan alam. Mikroba ora bisa ngrusak sel sing wis dikembangake lan khusus (dibedakake). Padha nyebar karusakan ing sel sing ringkih lan alus.

Ing kasunyatan, wong sing mangan duwe utang kanggo sawetara nutrisi mentah sing kadhangkala dipangan mung kanggo kesenengan, tanpa nganggep pentinge. Saiki, amarga organisme manungsa bisa njaga eksistensi kanthi jumlah nutrisi sing ora bisa dipercaya, jumlah nutrisi mentah sing sithik cukup kanggo njaga urip nganti sawetara wektu.

Saiki, malah ahli nutrisi paling gedhe biasane nganggep putrefaction lan kontaminasi minangka siji-sijine cacat bahan pangan.
Padha nganggep minangka nutritious, sehat lan normal kabeh panganan sing seger, resik lan "masak apik." Ora ana ewonan konstituen penting ing njerone kayane ora kuwatir. Nalika lagi ngilingake bab iku, padha mangsuli sing padha mangan woh, banget. Iki minangka wangsulan sing paling ora ana gunane. Penyakit-penyakit saka organisme manungsa asale saka kasunyatan sing kita misahake konstituen nutrisi saka siji liyane lan banjur ngonsumsi kanthi kapisah, kaya sing kebetulan, tanpa rencana sing tepat.

Nilai nutrisi saka panganan kudu digoleki ora ing macem-macem saka panganan sing dikonsumsi, nanging ing macem-macem konstituen sing nyusun

panganan kasebut. Suket sing paling umum, dhewe, luwih sugih ing jumlah konstituen nutrisi lan kabeh koleksi akeh panganan sing disedhiyakake ing pesta sing paling mewah. Iki minangka putusan ilmu.

Akeh konferensi medis sing ditindakake kanggo nyegah penyakit, ing ngendi, sawise ngucapake pirang-pirang jam ing subyek sekunder, para wakil utama ilmu kedokteran nglumpukake meja sing dihiasi kanthi apik kanggo nedha bengi. Banjur, ora nggatekake panganan dhasar lan imbang, sing dibentuk ing laboratorium alam sing apik kanggo nyegah penyakit lan ngemot ewonan zat urip, dheweke ngisi piring karo mayit sing rusak lan mati. Luwih elek, akeh sing nganggep nutrisi alami ora pati penting, ngrampungake program nutrisi kanthi kopi lan rokok. Mangga para dokter nyuwun pangapunten babagan kekakuan iki, nanging sawise dipikirake sethithik, mesthine kudu setuju karo aku yen iki dudu sistem nutrisi sing tepat lan wis wektune dheweke serius nganggep nggawe owah-owahan dhasar ing adat sing salah saiki.

Ing sawijining wektu ing negara-negara Asia tartamtu, para penjahat sing diukum pati mung dipangan karo diet daging sing dimasak. Biasane mati sajrone 28-30 dina, dene yen kelaparan lengkap, wong bisa tetep urip nganti 70 dina. Iki tegese ora mung daging sing dimasak minangka panganan sing ora apik, nanging, kanthi racun-racun sing diasilake, iku pancen racun sing mateni wong ing wektu sing cendhak.

Umumé, wong sing ngonsumsi beras sing dipoles kanthi jumlah sing akeh banget kena beri-beri, sing mateni pasien sawise nyebabake nandhang sangsara. Saiki mbok menawa gejala sing paling penting saka beriberi yaiku polyneuritis, nanging iki ora mung gejala penyakit kasebut; iku mung salah siji saka nomer gedhe saka gejala. Ora mung kekurangan vitamin B1 sing nyebabake penyakit iki, kaya sing umume dianggep. Beras sing dipoles ora ngemot vitamin sing dikenal utawa ora dingerteni. Roti putih lan, umume, kabeh persiapan

saka glepung putih nduweni ciri sing padha karo beras polesan. Semono uga gula buatan lan lemak sing diklarifikasi, sing mung minangka wakil saka siji utawa liyane saka ewonan konstituen nutrisi.

Panganan ing ndhuwur, sing dadi diet pokok wong sing mangan, minangka faktor utama sing nyebabake pati, mung bisa mateni wong kanthi diare, penyakit infèksius, rematik, asam urat, sclerosis, diabetes, apoplexy, kanker lan liya-liyane. penyakit liyane.
Kadhangkala mateni ing umur mung setahun, ing wektu liyane ing umur lima, 10, 50 utawa 70, gumantung saka proporsi relatif saka rong kategori panganan sing dikonsumsi (panganan sing dimasak lan nutrisi mentah) lan tingkat turun temurun. resistance ditularaké kanggo individu.

Akibat saka nutrisi sing salah, saiki akeh ibu sing ora duwe susu kanggo nyusoni bayi, mula ana sing menehi susu garing, biskuit, roti putih lan teh. Cukup alamiah bocah wiwit dadi boros lan kurus. Rumah sakit bocah lan panti asuhan ing donya kebak pasien sing kaya ngono.

Iku cukup kanggo menehi anak kuwi mung loro tumblers saka jus woh saben dina supaya padha bisa bali menyang kesehatan ing rong minggu. Nanging ahli diet sing ketagihan panganan, ora nggatekake kabutuhan woh, nindakake kabeh eksperimen sing nglarani ing awak bocah sing boroske, lan sawise ngetokake tetesan getih sing pungkasan, dheweke nyoba menehi panganan karo susu garing, ekstrak daging. , vitamin gawean lan macem-macem obat. Ing tembung liya, ora nggatekake keseimbangan harmonis saka konstituen nutrisi sing disedhiyakake sacara bebas dening alam, dheweke wiwit nggawe eksperimen ing awak emaciated bocah kasebut kanthi nggunakake sawetara konstituen babagan sing wis entuk sawetara kawruh fragmentary ing laboratorium. Yen bocah kasebut ora entuk panganan alami kanthi cara apa wae, dheweke mesthi bakal mati lan pati kaya ngono, pancen ana ewonan. Nanging, sing luwih nggegirisi, akeh ahli diet sing naif ora ngidini bocah-bocah kasebut mangan woh mentah kanthi yakin yen weteng sing ringkih ora bakal bisa dicerna utawa, paling apik, dheweke ninggalake pitakonan babagan woh-wohan menyang kawicaksanan tuw

iku minangka kemewahan rasah penting suntingan. Nyekseni kasunyatan manawa ing pirang-pirang rumah sakit sampeyan bakal nemokake daging, biskuit, susu garing, gula, tèh, margarin, beras, roti putih, vitamin lan obat-obatan tiruan sing disenengi, nanging sampeyan ora bakal weruh piranti siji-sijia kanggo ngetok woh. jus, lan tuku woh ora malah wajib. Welasan mayit bocah-bocah digawa metu saka rumah sakit kasebut, nanging ora ana sing pengin nyekel sistem nutrisi sing ora wajar sing tanggung jawab kanggo kematian kasebu

Aku njaluk raos kamanungsan kabeh dokter. Ayo padha nimbang serius babagan iki. Aku takon kabeh dosen universitas lan kabeh badan tanggung jawab lan kementerian kesehatan ing saben negara ing donya apa padha kuwatir kanggo kesehatan lan kesejahteraan rakyate utawa ora. Yen ya, dheweke kudu kerja tanpa wektu tundha. Pernyataanku ora mung hipotesis, nanging kasunyatan sing ora bisa dibantah, sing dakkarepake marang sing maca ora minangka asil eksperimen babi guinea, nanging kanthi conto urip kulawarga lan aku.

Cara sing paling apik kanggo nyegah lan ngobati penyakit lan ing wektu sing padha ngunggahake standar urip yaiku saben departemen kesehatan nyisihake anggaran sing ora bisa ditindakake kanggo panyiapan departemen informasi, kanthi tujuan nyata kanggo menehi perhatian marang masarakat. cilaka sing ditindakake kanthi masak, uga panganan sing kurang vitamin, utamane roti putih, beras, daging, lemak sing diklarifikasi, gula, tèh, kopi, ombenan alkohol lan non-alkohol. Dheweke banjur kudu mbujuk wong supaya nyuda konsumsi panganan sing dimasak sabisa-bisa lan ngenalake owah-owahan bertahap menyang kabiasaan nutrisi.

Mesthine, amarga kabeh wong ora duwe akal, ora bisa nggawe kabeh wong dadi mangan mentah sekaligus, nanging sing penting wong kudu ngerti bahan mentah sing cocog kanggo awak wiwit isih bayi, kudu bebas saka penyakit. prejudices erroneous lan mbebayani, lan kudu éling sing ora sup pitik, beras, cutlets, endhog lan beefsteak sing menehi wong lan anak kesehatan lan kekuatan, nanging sprouted gandum, wortel, tomat, perkakas, grapes lan etc. contone, amarga mangan daging lan panganan masak liyane sajrone 52 taun, aku wis kelangan kekuwatan lan bisa

ora munggah rong undhak-undhakan tanpa krasa ambegan; nanging dina iki, sawise abstained saka masak kanggo wolung taun, aku bisa mbukak munggah gunung karo sakabehe ease.

Aku ora ngerti apa alasan ilmiah saiki ing akeh omah-omahé bocah-bocah lan nursery dina, padha nyelehake kothak-kothak biskuit ing pembuangan bocah-bocah, kanggo mbantu awake dhewe kapan wae.
Kothak saka zat-zat sing mbebayani kasebut kudu diganti karo kranjang woh-wohan seger, wortel, timun lan tomat ing mangsa panas, lan woh-wohan garing ing mangsa, saka ngendi bocah-bocah kudu diidini mangan kanthi bebas lan kaya sing dikarepake ing kabeh jam. saka dina. Banjur kabeh wong bakal weruh kepiye, miturut hukum alam, bocah-bocah kanthi otomatis bakal mulai ngonsumsi woh-wohan tinimbang panganan sing rusak, saengga njamin kesehatane dhewe kanthi tangane dhewe.

Sistem mangan mentah kudu diadopsi ing rumah sakit kanggo kabeh jinis pasien lan masyarakat kudu dilaporake babagan asil sing dipikolehi.
Reformasi sing migunani banget bisa ditindakake ing restoran umum. Tanpa ngilangi pecandu panganan saka "kesenengan" panganan sing wis dimasak, bisa uga mateni, kanggo wektu iki, bisa nyuda jumlahe paling sethithik 50 persen lan ngganti kerugian kasebut kanthi salad seger lan kompote mentah, lan macem-macem woh-wohan ing mangsa. Kanthi cara iki, ora mung jajanan bakal dadi luwih maneka warna lan nyenengake, nanging kesehatan masyarakat uga bakal dikuatake, lan penghematan sing akeh bakal ditindakake ing ekonomi umum.

Sawise masyarakat wis ngerti babagan cilaka sing ditindakake dening panganan sing dimasak, dheweke bakal nyoba nyingkiri. Ana uga bakal ditemokake, akeh wong sing wicaksana, sing klelep swara saka kecanduan, bakal ngetutake conto kita lan kanthi laku mangan mentah sing lengkap bakal njamin kesehatan sing sampurna kanggo awake dhewe lan kulawargane. Wong-wong sing wis ilang kabeh pangarep-arep kanggo pulih utawa sing wis disfigured dening corpulence unnaturally bakal nyadari yen, dening observance ketat mangan mentah, mung sawetara sasi padha bakal bisa kanggo nggayuh kesehatan sing tansah ngimpi.

Wong nerbitake akeh buku kanggo nduduhake terapi kasebut sifat-sifat woh-wohan lan sayuran sing kapisah, kayata anggur, tanggal, apel, organ, bawang utawa lobak, lan kanthi ngembangake metode khusus kanggo ngonsumsi, dheweke nyoba nandur modal operasi kasebut kanthi mirip karo proses ilmiah. Kasunyatane, kabeh jinis tanduran mentah sing bisa ditonton minangka nutrisi sing sampurna lan nduweni kualitas sing padha. Ora ketompo apa penyakit sing dialami wong, dheweke nyukupi kabutuhan organisme, ngatur fungsi organ, mulihake kesehatan pasien. Informasi bab bebener kuwi kudu diselehake ing pembuangan saka masyarakat tanpa biaya, amarga iku inhumane kanggo nampa dhuwit kanggo saran kuwi.

Ing dietetics saka masak-mangan kebak kontradiksi fatal. Ing pirang-pirang kasus, panganan sing mbebayani disaranake minangka migunani, dene sing penting dianggep mbebayani lan dilarang banget. Iki amarga pengalaman mangan-masak adhedhasar efek langsung, katon lan kontradiktif saka bahan pangan lan ing etungan sing salah ing laboratorium. Mayuta-yuta wong lugu tiwas amarga petungan sing kontradiktif lan salah.

Pandhuan sing paling dipercaya yaiku pengalaman dhasar lan sampurna saka wong sing mangan mentah, minangka asil saka kabeh kesalahan, kontradiksi lan salah pangerten sing ana ing ilmu kedokteran, umume, lan utamane ing dietetika, diungkapake lan didandani sapisan. kanggo kabeh. Sampeyan perlu kanggo multiply conto pengalaman sing adoh lan kanggo kenalan kabeh manungsa karo asil dijupuk.

Iki minangka Kadurjanan Paling Elek kanggo Nglatih Bayi sing Lair Anyar menyang Barang sing Dimasak

Nalika dadi nyoto kanggo kabeh wong yen masak-mangan iku pakulinan sing ora wajar, sing dadi sabab saka kabeh penyakit manungsa lan iku kecanduan elek banget yen wong tiba memangsan kanggo genggeman tanpa remorseless, korban arang bisa mbebasake. awake dhewe saka cengkeraman maneh. Apa hak duwe wong wicaksana kanggo introduce menyang organisme saka

bocah sing isih bayi sing ora lugu dening tangane dhewe? Apa hak dheweke kanggo ngrusak organ bayine kanthi panganan sing wis diobong, dirusak, dipateni ing geni? Apa dudu kejahatan sing paling kejam saka kabeh kejahatan, apa dudu pembunuhan, filicide brutal? Aku dhewe wis mateni anakku loro sing ditresnani nganggo tanganku dhewe lan aku ngerti gedhene kejahatan kasebut.

Ing kasunyatan, kabeh wong tuwa sing ketagihan panganan iku filicide. Ing saiki abad ora ana sing mati alam. Kabeh pati iku jalaran saka penyakit sing disebabake dening dhaharan masak, lan wong-wong sing mulang anak mangan panganan masak iku tuwane. Wong tuwa sing mangan masak kudu ngerti yen tanggung jawab kanggo saben penyakit lan kelainan ing anak-anake ana ing pundhake dhewe. Padha kudu nimbang munggah prakara iki paling serius sadurunge terus-terusan ing dalan mistaken biasanipun.

Pondasi saben kanker utawa stroke jantung dilebokake kanthi sepotong panganan masak pisanan sing diwenehake marang bayi, sanajan penyakit kasebut katon ing umur sing paling tuwa.

Bisa uga diarani yen wong diwasa angel banget ora bisa mangan panganan sing dimasak. Inggih, ing kasus kaya mengkono, padha tetep ing pakulinan pernicious kanggo isi atine. Nanging apa sing meksa wong-wong mau kanggo ngobong bahan mentah integral saka bayi, numpes, nyingkirake konstituen sing paling penting, ngowahi dadi bahan sing mbebayani lan banjur menehi bayi? Tumindak ora manungsa iki marang bocah-bocah sing ora salah, barbarisme iki, mesthine kudu mandheg.

Ora ana aturan ilmu sing ngalangi wong tuwa menehi gandum sprouted marang anak tinimbang roti putih, beras polesan utawa makaroni; jus seger saka wortel, jeruk, anggur lan apel tinimbang susu garing; woh mentahan tinimbang compote; walnuts, almonds, kacang sprouted lan kacang polong tinimbang daging lan lemak. Kanthi mangan panganan mentah, bocah kasebut seneng sehat, seneng, umur dawa, dene diet alternatif ndadékaké penyakit lan pati sing durung wayahe. Sampeyan bisa uga yakin yen bocah kasebut pengin panganan mentah kanthi kabeh jiwane. Dheweke njaluk supaya dheweke nampa bahan mentah ing kahanan sing utuh lan dheweke duwe hak sing ora bisa dibantah.

Dokter utawa wong tuwa sing ora duwe akal lan nurani kudu tumindak kanthi bener, tanpa ragu-ragu.

Nalika ing umur telung utawa patang sasi organ bayi wiwit kanggo operate irregularly, dhokter short-sighted prescribes loro utawa telung jinis vitamins Ponggawa ing panggonan ewu zat sing wis burned liwat geni, utawa paling kang dianjurake, minangka Urut saka medicine, sawetara diukur spoonful saka woh. jus, mangkono nyetel ing liyane kalbu dhewe lan tuwane bayi. Yagene bocah kudu kekurangan vitamin, yen kanthi tangane ibune ora ngrusak vitamin sing ana ing panganan alami?

Sumangga kita nutup mripat kita sedhela lan gambarake awake dhewe kanthi sakabehe keajaiban sing ditindakake dening alam. Sanalika kita ngenalake gandum siji menyang pabrik awak manungsa liwat tutuk, organisme kasebut njupuk gandum kasebut, ngrusak lan nyebarake ing awak. Ewonan zat sing beda-beda sing konsentrasi ing gandum kasebut pindhah menyang kabeh arah lan saben-saben nindakake tugase. Mangkono, macem-macem konstituen nutrisi ing wiji gandum nindakake puluhan ewu tugas sing beda-beda lan nindakake fungsi biologis organisme tanpa kesalahan utawa cacat.

Nanging apa mengkono nalika kita introduce menyang weteng morsel saka roti putih? Iku aimlessly nyetel weteng kanggo bisa; diobong lan diobong dadi panas sing ora ana guna, utawa, paling apik, ditambahake sawetara bata utawa watu sing ora ana mortir ing sawetara sel sing ora ana gunane. Atine wong sing mangan gandum murni iku mantep lan kuwat kaya gandum, dene atine wong sing mangan roti putih iku lemes lan rapuh kaya roti sing dikonsumsi. Kanggo iki, saksiake jumlah gagal jantung sing saya tambah akeh.

Mesthine kanthi mukjizat, jagad iki dadi sadar lan nganggo praktik mangan mentah, kajaba sawetara kasus tartamtu sing adoh banget ing penyakite, ora bakal ana kematian sing ora pati penting sajrone telung utawa patang dekade sabanjure, nganti wong tuwa.

wong tekan tuwa nemen. Dadi, pati sing disebabake mangan masak ngluwihi kaping pirang-pirang sing ditindakake ing perang paling gedhe.

Ing jeneng saben bocah sing ora duwe daya, aku maneh nyuwun marang kabeh ilmuwan, wong-wong sing sinau, pemimpin negara, kementerian kesehatan, wong tuwa lan wong sing apikan ing saindenging jagad supaya bisa mungkasi kejahatan sing nggegirisi marang bocah cilik. Saben wektu tundha saben dina mbutuhake ewonan nyawa sing ora salah. Wong-wong sing wis diwasa bebas ngorbanake nyawane kanggo kesenengan panganan sing wis dimasak lan banjur bunuh diri, nanging sing wis menehi hak kanggo mateni anak-anake sing mlarat, utamane panganan kasebut, adoh saka menehi kesenengan, mung ngisi. bocah-bocah karo jijik? Ora ana gunane yen yen bocah wis gedhe, dheweke bakal weruh wong liya mangan, banjur dheweke dhewe bakal ngrasakake kepinginan kanggo mangan. Kaping pisanan, barbarisme kayata mangan-masak ora bisa tahan suwe lan kanthi yakin bisa ngarep-arep kamenangan awal mangan mentah. Banjur ana mayuta-yuta wong sing ndeleng alkoholisme utawa kecanduan narkoba wong liya, nanging tetep adoh saka tumindak ala. Anakku wis umur 6 taun

(Iki nuduhake taun 1963, nalika bagean buku iki ditulis) lan dheweke bisa ngerti kabeh; Dheweke ndeleng panganan sing dimasak dipangan wong liya, nanging dheweke ora seneng banget. Pecandu candu endi sing mulang bocah sing isih bayi supaya bisa narkotika wiwit isih bayi?

Pikiran umum apa sing nyebabake wong ngorbanake putrane dhewe lan nggawe dheweke dadi kanca awal kanggo kebiasaan sing nggegirisi supaya bisa menehi sanksi lan njaga kecanduan pribadine? Mula wong tuwa kudu nggulawentah anak sing sehat manut angger-anggering kodrat, banjur sawuse wis diwasa, banjur ditinggalake tumindake ing mangsa ngarep kanthi karsane dhewe-dhewe, kayadene tumindak ala-ala liyane.

Sawise maca garis kasebut ora ana wong tuwa sing wicaksana sing bisa nemokake kabeneran amarga panguwasa liyane menehi saran sing beda. Yen dheweke tetep ora nggatekake swara bebener, dheweke kudu tanggung jawab kanggo ngrusak kesehatane lan ngrusak masa depane. Wong kudu ora duwe pertimbangan paling dhasar kanggo ngganti 10.000 zat kanthi nol zat, sel sing urip karo sel mati, bahan mentah sing seimbang kanthi bahan sing rusak, alami.

Nutriments dening nutrisi ora alami, sprouted gandum dening roti putih, kacang ijo dening meat, lan woh seger dening senggol.

Ahli Biologi Gastrolatrous Kudu Mbuktekake Nduwe Alam Nggawe Kesalahan Ora Nyedhiyakake Bahan Pangan ing a Negara masak

Aku publicly mréntahaké kanggo kabeh ilmuwan salah siji kanggo konfirmasi views lan wara-wara ing saindenging jagad, utawa kanggo mbuktekake manawa panganan alami diobong, ora ana kerugian ing konstituen nutrisi utawa isi energi; ora ana pati sing kedadeyan ing sel sayuran sing urip lan ora ana owah-owahan ing konstitusi atom. Dheweke kudu luwih mbuktekake manawa nalika nggawe nutrisi kanggo organisme manungsa, wong diwasa wis salah amarga ora menehi panganan ing "diresiki", masak utawa diobong, sing operasi ditindakake ing pabrik lan ing pawon. minangka langkah ilmiah sing dituju kanggo mbenerake kesalahane alam lan yen vitamin buatan manungsa duweni nilai nutrisi sing luwih gedhe tinimbang vitamin sing ditemokake ing alam. Yen gagal, dheweke kudu ngakoni kesalahane tragis sing wis ditindakake nganti saiki lan, ngilangake dhaharan sing wis dimasak sapisan, dheweke kudu ngungsi ing kawicaksanan alam semesta lan mandheg ngganggu komposisi panganan alami sing digawe dening alam Bumi. Wong-wong sing nganggep awake dhewe dadi wong sing mangan daging, kudu mangan daginge, yen bisa, seger lan utuh, kaya kewan karnivora, tanpa mateni sel utawa ngrusak kanthi cara apa wae.

Kita ora duwe hak kanggo ngganggu integritas bahan mentah sing digawe dening alam kanggo organisme manungsa nalika, kanthi kabeh cara ilmiah ing pembuangan kita, kita ora bisa nggawe organisme sel siji sing paling cilik; nalika, kanthi bantuan kabeh konstituen nutrisi sing kita kenal, kita ora bisa menehi panganan kanthi artifisial lan tetep urip nganti suwe; lan nalika kita lagi wae wis kasil ngenali bagean sewu saka zat ing gandum saka jagung. Pancen, akeh riset sing wis ditindakake lan kemajuan sing akeh ditindakake babagan pangenalan macem-macem nutrisi lan minangka asil akeh nutrisi penting.

konstituen wis ditemokake, nanging kabeh panemuan kasebut ora bisa luwih penting tinimbang panemuan satelit buatan. Bentenane vitamin buatan lan konstituen nutrisi sing nyusun wiji jagung padha karo bedane antarane satelit buatan manungsa lan benda langit sing mbentuk kabeh sistem galaksi kita. Nanging, para ilmuwan sing nggawe satelit buatan, ora nate nganggep bakal nyirnakake galaksi sing ana lan ngganti karo badan antarbintang sing mentas digawe dhewe.

Sing paling apik yaiku sinau kanthi teliti hukum alam evolusi organisme kewan lan sayuran. Nanging, ing kahanan apa wae, kita kudu mbatalake karya alam lan banjur nyoba kanggo mbangun maneh dening bantuan saka mbeber kelenjar sengsara lan vitamins Ponggawa.

Nalika kita nyelehake potongan kentang utawa sumsum ing mentega lan wiwit nggoreng, kita miwiti proses karusakan saka wayahe pisanan. Iku langsung wiwit sizzle, kanggo shrivel, dadi coklat lan banjur garing, lan yen kita terus operasi sethitik maneh, iku chars munggah lan dadi awu tegese. Sing mambu appetizing kang tickles kita nostrils punika mambu saka konstituen paling terkenal saka bahan pangan alam, kang ngguyu ing pangertèn kita lan ilang menyang udhara tipis.

Istilah "masak" lan "baking" kudu ora digunakake ing pangertèn saka nyiapake, mbangun lan nambah, kaya sing wis digunakake nganti saiki; padha kudu digunakake, tinimbang, kanggo ngirim rasa ngrusak, ngrusak, ngobong, mateni utawa nyirnakake, amarga kanthi operasi kasebut, kita nyirnakake zat-zat sing paling berharga sing penting banget kanggo organisme kita lan kanthi mangkono kita nindakake kejahatan sing paling nggegirisi marang manungsa. .

Bayi Nyenengi Rasa Panganan sing Dimasak, Sing Katon Appetizing Mung kanggo Kecanduan Pangan, Kaya Candu Katon Nyenengake Kecanduan Narkoba

Wong-wong sing prasaja bisa uga mikir yen bakal kejam nyingkirake anak saka kesenengan asalé saka rasa saka panganan masak. kuwi

wong kudu éling sing ing kasunyatan, panganan masak ora sedhep ing kabeh; katone enake mung kanggo wong sing doyan pangan, kaya opium sing nyenengake wong sing narkotika. Nganti saiki, ora ana sing nyritakake kasunyatan sing prasaja iki, amarga wiwit biyen ora ana wong sing bebas saka kecanduan panganan.

Organ-organ bayi sing nembe lair mung dicocogake karo komposisi panganan mentah. Bayi kasebut seneng banget karo woh-wohan lan sayuran mentah. Dheweke mangan, kanthi kepuasan paling gedhe, biji-bijian mentah, kentang, kacang-kacangan, terong, kacang ijo lan lentil, sing enak banget kanggo dheweke, nanging ora enak kanggo wong sing mangan.

Bocah cilik ora entuk kesenengan apa wae saka rasa panganan sing dimasak; dheweke sengit lan nyingkiri wong-wong mau kanthi sepenuh jiwane lan kanthi rasa lara banget dheweke nguntal panganan sing ora wajar kasebut. Nanging wong tuwa sing mlarat lan sederhana ora ngerti babagan iki. Dheweke mung dipandu dening kecanduan dheweke dhewe lan, amarga kuwatir kanggo menehi panganan sing apik, dheweke terus meksa panganan sing ala ing tenggorokan nganti bisa nggawe bocah kasebut dadi kecanduan sing sampurna, mula ngrusak kesehatan lan rasa senenge.

Sajrone sawetara taun pisanan uripe, bayi kasebut nandhang sangsara perjuangan nglawan panganan sing ora alami. Iki kabukten saka pirang-pirang penyakit bocah-bocah lan kelainan weteng sing asring nandhang lara, uga saka tingkat kematian bayi sing dhuwur. Bayi minangka pabrik sing mentas dibangun lan sampurna. Dheweke ora bakal lara yen kita nyedhiyakake nutrisi alami kanggo aktivitas nutrisi normal organ-organ kasebut.

Adopsi universal saka veganisme mentah minangka cara mung kanggo mbebasake kabeh manungsa saka ipat-ipat saka penyakit sapisan kanggo kabeh. Panyebaran mangan mentah kudu diwiwiti karo wong sing lara, bocah sing nembe lair, wong sing duwe kekarepan lan kawicaksanan sing dibutuhake, lan wong tuwa sing wicaksana saka bocah-bocah sing mangan mentah, sing bakal diwajibake nyingkirake kabeh jejak panganan sing ora ana ing omah. aja nganti nggodha anak-anake. Periode awal saka abstention sukarela saka panganan masak bakal tahan nganti dina nalika panguwasa bakal teka

pangertèné, lan bakal mutusaké kanggo wara-wara wajib mangan mentah, saéngga ngleksanakake karsa wicaksana alam marang wong bodho, uninstructed massa. Bakal tekan wektune mangan mentah bakal ana ing saindenging jagad. Ing mangsa sing rahayu, masak bakal dikenal minangka kejahatan.

Mesthine angel ngilangi kebiasaan mangan sing dimasak kanthi cepet kudu ora dadi alesan kanggo nolak cilaka sing ditindakake. Ora ana sing nyoba mbenerake nyolong, rampog lan mateni, sanajan ora bisa ngilangi wabah sing mbebayani iki saka masyarakat manungsa. Titik penting yaiku para ilmuwan ngakoni kanthi prinsip lan ngumumake marang masarakat manawa operasi masak panganan salah, ora wajar lan mbebayani, lan iki minangka panyebab langsung penyakit. Pitakonan sekunder babagan mangan mentah dadi praktik nyata bisa uga ditinggalake ing acara sabanjure.

Mangan masak wis kasil nglairake kecanduan pangan, penyakit, ilmu medis lan farmakologi. Tujuan utama ilmu kedokteran yaiku kanggo ndandani lan ndandani organ manungsa sing rusak lan rusak. Ing panggonan ngelmu kedhokteran, wong sing mangan mentah duwe ilmu utawa kesehatan, sing tujuane kanggo nyegah degenerasi sing kasebut ing ndhuwur lan njamin urip sing sehat, seneng, dawa lan tentrem kanggo generasi saiki lan sing bakal teka. Kabeh penyakit disebabake nglanggar hukum alam. Mangan mentah meksa wong ngajeni hukum kasebut.

Laku Mangan Mentah Ing Kulawargaku

Kasunyatan bilih ing umur 60 aku bisa nulis baris iki amarga mangan mentah. Pitung utawa wolung taun kepungkur, atiku ora bisa diendhani, nganti stroke jantung katon ora bisa dihindari. Aku digunakake kanggo njaluk breathless climbing sawetara langkah; Aku ora cukup kuwat kanggo ngangkat ember banyu. Constipation, indigestion, heartburn, insomnia, sirah, tumpukan, asam urat, sclerosis, tekanan darah tinggi, tachycardia, bronchitis kronis, wasir lan kerep selesma wis dadi pendamping uripku nganti suwe. Thanks kanggo mangan mentah aku wis nyingkirake kabeh kelainan kasebut. Aku wis ngedhunake tekanan getih kanthi permanen saka 18-20 dadi 13, lan detak jantungku saka 80-90 dadi 58-60. Tanpa tandha kelelahan,

Aku bisa mlaku menyang Tajrish lan bali (jarak 24 kilometer) sajrone patang jam, munggah gunung kaya wedhus, ngangkat koper abot munggah ing tangga lan yen aku duwe wektu, aku mlaku-mlaku 12 kilometer minangka rutinitas saben dina. Aku, sing nandhang lara bronkitis kronis lan kena influenza kaping pirang-pirang saben taun, mesthine ora ngalami selesma ing sawetara taun kepungkur lan turu ing udara terbuka ing saindhenging taun. mangsa lan ing mangsa panas, tanpa wedi kadhemen utawa mikroba.

Pirang-pirang taun kepungkur, aku ngalami serangan asam urat sing ora bisa didemek sendi jempol sikilku; dina iki aku bisa corak wong-wong mau karo kabeh kekuatan tanpa tandha paling pain. Ing endi ing donya asil sing padha dipikolehi kanthi cara atofan, ACTH, digitalis, bromida, yodium, aspirin, antibiotik lan ewonan obat liyane?

Jantung sing kerjane kanthi kecepatan 58 detak saben menit bisa dipercaya bisa terus kerja nganti pirang-pirang taun tanpa ngalami bebaya stroke. Ing kahanan masak-mangan kayata tiba ing denyut nadi occurs mung nalika jantung banget, nanging ing kasus iki minangka asil alam saka reguler ing operasi saka organ pencernaan.

Penting banget yen saben-saben aku nyoba kakehan weteng kanthi jumlah panganan alami sing kaping pirang-pirang, dheweke ora tetep ing weteng nganti suwe, nanging langsung mlebu ing usus lan ninggalake awak sajrone sawetara jam, tanpa ngalami. dekomposisi lan tanpa nyebabake gangguan pencernaan utawa nyebabake rasa ora nyaman apa wae. Ing kahanan iki, detak jantung saya mundhak ora luwih saka papat utawa lima detak saben menit, dene nalika nyoba "marem" awak karo panganan sing dimasak kaya "manusia biasa", jantungku langsung mlumpat nganti 85-90. lan butuh pirang-pirang dina kanggo wetengku bisa pulih normal.

Bebarengan karo awakku dhewe, aku ngunggahake anak sing nomer telu dadi wong sing mangan mentah. Dheweke wis umur pitung taun, nanging dheweke ora nate nglebokake panganan sing rusak ing cangkeme. Kesehatan dheweke yaiku

pawujudan saka kasampurnan. Saiki aku bisa ndeleng apa bedane antarane bocah sing mangan mentah lan bocah sing mangan. Iku luwih gampang kanggo nuwuhake satus bocah sing mangan mentah tinimbang bocah sing mangan siji. Ora ana wong sing kuwatir babagan penyakit bocah kayata hawa adhem lan selesma, diare lan konstipasi, utawa masalah babagan mangan bocah sing akeh banget utawa sithik. Dheweke seneng banget kaya lark lan kapan wae dheweke kepengin, dheweke lunga menyang meja lan mbantu awake dhewe kanggo mangan apa wae sing disenengi. Dheweke main, nembang lan nari sedina muput tanpa kepinginan utawa caprices, tanpa nangis, tanpa nyebabake alangan kanggo wong-wong ing saubengé. Dheweke turu ing jam 8 ing wayah wengi lan, sawise nyanyi kanggo awake dhewe sawetara menit, dheweke nutup mata lan turu kaya ndhuwur nganti jam 6 esuk. Menapa malih, punika kasunyatan paling luar biasa sing sawise sawetara sasi kapisan kita bisa ngelingi mung telu utawa patang kesempatan nalika dheweke wis tangi ing wayah wengi. Dadi jero lan swara dheweke turu nganti ora ana swara utawa gerakan sing nyebabake dheweke tangi.

Nalika bocah-bocah liyane ing taman kanak-kanak lungguh ing meja sarapan kanggo mangan roti lan keju, roti lan mentega, kue-kue, lan liya-liyane, dheweke nggawa tas woh sing dijupuk saka omah lan seneng-seneng. Nalika kita ana ing riko kanggo kanca-kanca, dheweke katon karo indifference lengkap ing meja teh overloaded babak kang wong lungguh piyambak lan "seneng" kabeh jinis pastries lan permen. Dheweke ora nate ngucapake kepinginan, malah ora amarga penasaran, kanggo ngrasakake apa wae. Kanthi cara iki kabeh bocah sing mangan mentah kudu digedhekake.

Bojoku, sing ora nate meksa panemuku, mboko sithik ngganti sistem nutrisi kanggo anak lan kesehatane, saiki wis dadi panganan mentah sing lengkap lan cukup puas karo kahanane. Kanggo miwiti, dheweke nyerahake daging lan banjur nyuda masakan sing dimasak tanpa daging dadi siji utawa rong minggu. Minangka anak tansaya munggah sethitik liyane, iki diganti dening sawetara kentang nggodhok dijupuk sok-sok. Pungkasane, wong-wong iki uga nyerah nalika sawijining dina bocah kasebut takon, "Ambune sing ora enak kuwi saka apa, Bu?" Sawisé iku, dhèwèké mung njupuk irisan tipis saka roti dhaharan sing kadhangkala dipangan karo walnuts, sing ora katon dening bocah.

mulane, dheweke ora mangan kabeh panganan sing dimasak. Lan kabeh iki wis rampung tanpa akeh kangelan, sawise kaputusan digawe ing earnest. Nalika ora ana mambu panganan masak ing omah, mangan mentah dadi perkara sing gampang banget. Iki minangka cara sing kudu ditindakake dening kabeh wong tuwa sing ngurmati kesehatan lan tresna marang anak-anake.

Kabeh Kebiasaan ala manungsa iku asil saka masak mangan

Mangan mentah bakal ngusir kabeh tumindak ala liyane kayata mabuk, ngrokok, kecanduan narkoba, lan hawa nafsu. Kecanduan iki ora bisa ngiringi mangan mentah. Kejahatan kasebut minangka satelit kecanduan panganan.

Kanthi kamenangan mangan mentah, katentreman sing langgeng pungkasane bakal ditetepake ing jagad iki lan ing antarane bangsa. Kabeh kadurjanan, gething, musuhan, arrogance, drengki lan, umume, kabeh pakulinan ala manungsa iku turunane saka masak-mangan. Kanthi nyirnakake mangan-masak, hawa napsu manungsa bakal ayem, pikirane bakal mulya lan urip bakal dadi gampang, mula manungsa ora bakal duwe kewajiban maneh kanggo nyuwek-nyuwek daging utawa ngedol kalbu kanggo omben-omben.

Konsep Diet kudu diwatesi kanggo Panggantos Nutrisi Ora Alami dening Alami Metode Feeding

Mangan mentah sing lengkap minangka cara mung kanggo mbebasake manungsa saka penyakit. Setengah langkah ora tau menehi lan ora bakal menehi asil. Ing kahanan saiki masak-mangan kabeh petungan ditampa saka nilai gizi saka diet tartamtu kudu dianggep minangka ora akun. Ora preduli penyakit apa wae, nalika pitakonan babagan diet dibahas, kita kudu mikir mung babagan sing mentah lan sing dimasak, sing alami lan sing ora alami, sing murni lan rusak. Rekomendasi sing digawe saben dina ing radio, ing koran lan kanthi macem-macem cara liyane babagan panggunaan vitamin, mineral, lan protein tartamtu, lan informasi sing diwenehake babagan nilai kalori, sakabehe.

ora bisa ditindakake, ora ana gunane lan mbebayani, utamane yen adhedhasar panggunaan obat-obatan lan panganan kewan.

Nalika nimbang sifat-sifat zat nutrisi individu, kita ora kudu kuwatir apa wae vitamin utawa unsur liyane sing ana ing nutrisi tartamtu. Anane ora owah saka kabeh macem-macem konstituen ing saben cangkeme panganan sing kudu diwajibake. Mula, kita kudu ngati-ati supaya ora ana konstituen sing ora ana ing panganan sing kita konsumsi. Iki kedadeyan nalika kita mangan sayuran mentah apa wae, dene ing panganan sing dimasak ora ana ewonan.

Wis pirang-pirang abad, ewonan spesialis wis nggawe dietetik sinau tartamtu. Nanging amarga dheweke mung nggatekake masalah sekunder lan ora nggatekake karusakan sing ditindakake dening geni pawon, riset kasebut gagal ngasilake asil sing dikarepake lan, luwih elek maneh, amarga akeh kontradiksi, dheweke wis cilaka kanggo manungsa. . Malah para vegetarian, sing bisa dianggep paling maju ing antarane, ora mung ngidinke karusakan sing ditindakake dening geni, nanging uga nggunakake roti putih lan gula olahan, sing ora ana kabeh komponen sing penting. Nanging, kudu diakoni yen ing penaklukan kecanduan manungsa, vegetarian wis ngliwati dalan sing paling curam. Langkah sing paling angel yaiku pantang daging, sawise ngganti diet tanpa daging kanthi bahan pangan mentah mung minangka langkah cilik, sanajan kanthi langkah cilik iki kudu nggayuh tujuan pungkasan. Mula, kudu diarep-arep manawa para vegetarian saka macem-macem panemu bakal nampa prinsip mangan mentah lan bakal ngumpulake ing panji sing padha, supaya bisa nggawe dhasar urip sing seneng sing tansah dadi impene manungsa.

Minangka ahli ing dietetics, reputasi gedhe wis menang ing Amerika dening G. Hauser. Nanging malah Hauser, progresif kaya dheweke dibandhingake karo ahli diet liyane, ora nganggep cilaka sing ditindakake dening masak lan mula dheweke nyoba mulihake karusakan sing ditindakake ing pawon kanthi resep. Ayo kita nganggep sedhela nasehate

bisa migunani kanggo sawetara tujuan. Nanging ing ngendi buruh, buruh tani utawa wong biasa ing dalan golek ragad sewu dolar sing kudu dibayar kanggo entuk katrangan babagan jumlah molase ireng sing kudu dijupuk ing wayah esuk, pira ragi ing wayah sore. , utawa pira ewu unit vitamin tartamtu sing kudu ditelan saben dina?

Iki dudu pendekatan sing bener. Iku perlu kanggo kenalan kabeh donya sak tenane bisa karo bahan mentahan integral saka organisme manungsa, kanggo ngganti radikal malih Sifat nutrisi saiki lan kanggo mungkasi Rekomendasi saka diet tartamtu lan vitamins individu.

Para ilmuwan ngerti manawa ora ana wong sing mangan roti, beras utawa daging sing dipoles bisa ngarep-arep urip dawa. Nanging wong biasa ora ngerti iki. Miturut dheweke, panganan kasebut nyedhiyakake nutrisi sing apik. Kepiye carane bisa njamin manawa ana kahanan utawa tekanan kemiskinan, wong ora bakal bodho nyukupi panganan kanggo awake dhewe lan anak-anake lan ora bakal ngrusak awake dhewe? Malah ilmuwan sing paling misuwur, sing ngerti babagan kabeh subyek, ora bisa nolak hawa nafsune lan mangan akeh bahan-bahan sing dikutuk, mula dheweke mateni awake dhewe alon-alon nanging mesthi, lan bunuh diri kanthi cepet kanthi cara kanker utawa serangan jantung. Mulane, ora cukup mung nyebarake gagasan kasebut ing buku; perlu kanggo mobilisasi organ-organ negara sing tepat kanggo ngenalake owah-owahan dhasar sing direncanakake menyang kabiasaan nutrisi wong. Langkah-langkah aktif kudu ditindakake kanggo mbatesi sampah konstituen nutrisi kanthi bertahap lan nyengkuyung konsumsi panganan mentah lan ora najis. Tujuan pungkasan saka saben jinis diet yaiku mangan mentah, nalika tembung "diet" ilang makna lan menehi papan kanggo ekspresi NATURAL NUTRITION utawa BAHAN MENTAH INTEGRAL UNTUK PABRIK MANUNGSA.

Panganggone Vitamin lan Mineral Ponggawa Kudu mandheg

Jumlah relatif saka konstituen nutrisi ing bahan pangan alam beda-beda banget, ing pangertèn sing marang siji miligram siji constituent bisa uga ana siji ewu miligram saka constituent liya lan siji yuta miligram katelu. Nanging konstituen sing bobote siji yuta miligram iku penting banget kanggo pabrik manungsa kaya sing bobote siji miligram. Saiki, sajrone masak, mung konstituen sing ana ing jejak cilik sing dirusak ing wiwitan.

Siji bisa uga mikir kenapa kanthi bahan mentah sing rusak kaya ngono, pabrik manungsa ora mandheg kerja, kaya sing ditindakake pabrik biasa, nanging terus operasi nganti cukup suwe, mula wong-wong bisa nggawe kesimpulan sing salah yen apa wae sing nyukupi napsu yaiku nutrisi. .

Kasunyatane yaiku yen awak manungsa ora biasa pabrik. Iki minangka jagad gedhe kanthi jutaan pedunung, pabrik sing ora kaetung, macem-macem organisasi, sistem, toko, cadangan, lan liya-liyane. Sanajan ora entuk nutrisi, dheweke isih bisa urip nganti 70 dina utawa luwih kanthi nggunakake cadangan sing disimpen.

Sawise mlebu ing organisme, nutrisi disebarake ing awak manungsa kanthi medium getih lan saben sel nampa zat sing cocog karo struktur lan spesialisasine. Nanging sel-sel kelenjar lan organ ora njupuk apa-apa saka sawetara konstituen degenerasi sing ana ing panganan masak ing varietas cilik kaya sing bisa diitung nganggo driji. Padha terus ngenteni, ing keluwen lan privation, nganti master deigns kanggo ngluwihi driji kanggo bantuan piyambak kanggo Piece saka trikatuka, sayuran ijo utawa woh.

Manungsa ora ngrasakake keluwen sel individu amarga, sanajan keluwen banget saka sel glandular lan organik, wetenge kebak, ketagihan wis wareg, dheweke kepenak. Nanging isih luwih akeh isi yaiku sel sing ora ana gunane, indolent lan ora aktif, sing kanthi rakus mangan "bahan bangunan sing seimbang" sing cocog.

kanggo struktur lan "nguatake lan nguatake" awak kanthi nambah akeh.

Iki minangka sebab kenapa kanthi 50-60 kilogram sel sing ora ana gunane, sing diarani sehat, gagah lan sregep ora duwe sawetara atus gram sel aktif, khusus, sing siji utawa kelenjar liyane bisa mlaku kanthi rutin. lan nggawe produk tanpa cacat. Anggere kelenjar lan organ durung dirampas saka sisa-sisa sel aktif sing pungkasan, wong bisa nyeret eksistensine piye wae; nanging nalika padha pungkasanipun nglampahi, pati dadi pesti.
Banjur wong sing "kenyang", "kenceng" lan "sregep" mati amarga keluwen kelenjar lan organ. Contone, sel jantung ilang daya lan elastisitas sing dibutuhake kanggo nggawe kontraksi normal. Jantung banjur nyoba nylametake kahanan kasebut kanthi nambah jumlah sel, minangka asil dadi gedhe karo sel sing dibentuk saka protein kewan lan roti putih.
- Nanging iki ora ana gunane, amarga sel-sel kasebut ora duwe kapasitas kanggo nindakake pakaryan sing migunani lan ora butuh wektu suwe sadurunge organ mandheg mandheg.

Kita ora ngerti kanthi pasti, pira konstituen sing beda-beda nggawe gandum utawa badan sayuran liyane. Ayo kita njupuk nomer hipotetis, kira-kira, umpamane 10.000. Miturut hukum alam sing paling dhasar, kita kudu mikir yen bahan mentah sing dibutuhake kanggo pabrik manungsa dumadi saka 10.000 zat sing beda-beda, lan nalika nyediakake bahan kasebut, penting kanggo ngati-ati yen siji utawa liyane saka komponen kasebut ora. absen.
Iki minangka sistem paling alami kanggo njamin operasi normal pabrik manungsa.

Saiki ayo padha ndeleng kepiye carane dietetik panganan masak iki umur iku. Wong lanang nindakake karusakan massal saka zat-zat penting kasebut lan nyusoni awak kanthi mung sawetara jinis konstituen.

Sawise pirang-pirang taun, para ahli biologi riset nemokake manawa mung ana 1015 jinis zat ing keju, mentega, ati utawa otak. Wong-wong bakal ngarep-arep dheweke ngakoni yen amarga kerja keras sing dawa, dheweke nemokake manawa panganan kaya ngono mung ana 10-15.

jinis bahan sing rusak, ora seimbang, beracun, degenerasi lan mati, lan komponen sing mbentuk bahan mentah kita, 9990 varietas ora ana lan, mula, panganan kasebut kekurangan, mbebayani lan mbebayani, mula panggunaane minangka nutrisi ora kena. dianjurake dening sapa wae. Nanging, dheweke nemtokake siji-sijine jeneng kabeh zat sing bisa ditemokake ing panganan kasebut, kanthi rinci njlentrehake fungsine ing nutrisi lan, sawise ngitung sifat-sifate, dheweke menehi rekomendasi minangka nutrisi "manfaat". Ora ana tembung sing nyritakake babagan ora ana ewonan konstituen nutrisi, uga ora ngomong babagan peran ing nutrisi utawa asil sing mbebayani sing mesthi ora ana.

Nanging, pertimbangan kasebut minangka aspek penting saka pitakonan kasebut.

Sampeyan kudu eling yen macem-macem fungsi saka mentah bahan pangan ing organisme sing sanajan dening sawetara mukjizat wong ngerti kabeh, kabeh umur ora bakal cukup kanggo gambaran mung. Kita kudu nganggep minangka salah sawijining hukum dhasar nutrisi, yaiku ora ana konstituen nutrisi sing bisa nggayuh tujuan sing sejatine yen dijupuk kanthi terpisah, kajaba sakabèhé.

Nalika siji nilai metu malah kanggo ilmuwan paling misuwur sing ana Ora ana jejak vitamin ing roti putih sing dipangan, dheweke mangsuli, tanpa ragu-ragu, dheweke uga mangan panganan sing ngemot vitamin Kanthi kabeneran sing padha, tukang batu bisa nyelehake bata sedina muput lan ngunggahake temboke tanpa mortir, banjur argue sing ana kaping nalika nggunakake mortir, banget. Kuwi wuta sing disebabake dening kecanduan pangan.

Apa roti putih yen ora pati, gula, lemak, protein lan sawetara jinis uyah mati - ing tembung liyane, mung awu ora nyawa saka sawetara saka 10.000 konstituen mbentuk bahan baku kita? Apa gula olahan yen ora salah siji saka 10.000 ing ndhuwur? Apa daging yen ora protein sing ngandhut racun lan jejak saka sawetara konstituen sing rusak? Nanging, manungsa ngebaki weteng kanthi sawetara zat kasebut lan nyuda ewonan nutrisi sing penting ing awak. Minangka asil kelainan sing ana ing organ-organ kasebut, bisa uga ana

sawetara gagasan kanthi ngunjungi rumah sakit utawa mriksa ilustrasi ing buku teks medis. Kepiye deformasi, lara lan ulkus sing nggegirisi bisa disebabake, yen ora ana nutrisi sing unggul?

Sanajan para ilmuwan nganti saiki mung nemokake 40-50 jinis saka ewu konstituen nutrisi, bagean gedhe saka literatur medis dikhususake kanggo deskripsi efek saka zat kasebut, sing uga dadi basis saka akeh kegiatan medis liyane. Kajaba iku, jaringan komersial sing akeh wis nyebar ing saindenging jagad kanggo nggawe lan nyebarake bahan kasebut.

Kita bisa uga nggambarake apa kahanan kasebut yen, tinimbang 40-50 konstituen kasebut, para ilmuwan riset sukses ing sawijining dina nemokake 400 utawa 500, dudu 4,000 utawa 5,000 jinis zat. Wong ing jaman saiki kaya-kaya wis kelangan integritas bahan mentah sing dibutuhake kanggo awak; salah siji padha ora langsung ing pembuangan utawa dheweke nemokake iku mokal kanggo entuk. Dadi dheweke kudu nggoleki saben pojok lan pojok kanggo nemokake siji-sijine supaya bisa nyukupi kabutuhan organisme. Ilmuwan riset nganggep minangka ilmiah mung zat-zat sing rumus sing dikenal lan dicithak ing buku. Amarga padha ora ngerti rumus lengkap saka konstituen saka gandum, padha ora weruh apa-apa ilmiah ing. Iki minangka zat "umum" sing gampang ditemokake, akeh ing endi wae lan dikenal kabeh wong. Nanging prakara sing beda banget nalika sukses nemokake konstituen nutrisi anyar lan nemokake rumuse. Banjur dadi ilmiah; panemuan kasebut dianggep minangka kamenangan gedhe ing bidang kedokteran lan, apa maneh, menehi semangat lan semangat sing seger menyang pabrik, apotek lan klinik. Lan iki kabeh amarga manungsa ora pengin nyerahake roti putih.

Apa wae, wong kudu ngakoni yen siji-sijine cara kanggo nyingkirake penyakit yaiku mbatesi kanthi ketat lan banjur nglarang kabeh karusakan massa saka konstituen nutrisi kita.

Kanggo tujuan iki, badan sing tanggung jawab kudu nindakake publisitas sing intensif lan kudu njupuk langkah aktif kanggo nyegah karusakan massal saka

konstituen nutrisi. Dheweke kudu entuk macem-macem sajian anyar saka campuran panganan mentah lan menehi rekomendasi menyang masarakat, sing kebiasaan nutrisi bakal ngalami owah-owahan bertahap. Akibaté, penyakit sing saiki nandhang manungsa bakal diilangi lan ekonomi sing gedhe banget bakal kena pengaruh biaya urip.

Sadurungé kita dadi wong sing mangan mentah, kulawarga kita mbiyèn ngonsumsi roti sak kilogram saben dina, déné saiki siji kilogram gandum umuré wolung nganti 10 dina. Ing diet roti putih aku kudu wis mati biyen, nanging thanks kanggo gandum menehi urip aku isih urip, lan aku yakin sing aku bakal urip kanggo ing paling liyane 40-50 taun.

Perbandingan Antarane Kesehatan Mentah-Mangan lan

Bocah-bocah sing Mangan Masak minangka Cara Paling Apik kanggo Ngonfirmasi Kerusakan sing Ditimbulake Kanthi Mangan Panganan sing Dimasak

Prinsip-prinsip kasebut kudu diadopsi ing nursery dina, omah-omah bocah, rumah sakit lan restoran, lan banjur kudu dipopulerkan kanthi publisitas ing masyarakat umum. Kanthi kasunyatan sing cetha lan ora bisa dibantah kaya sing wis dakwenehake, ngarep-arep manawa para ilmuwan sing duwe wawasan sing cetha bakal langsung makarya. Nanging yen padha pengin duwe bukti konkrit luwih, Aku propose test ing ngisor iki. Ayo bayi ing salah sawijining omah bocah-bocah dipérang dadi rong klompok sing padha, sing siji kudu dipangan kanthi cara medis saiki, sing liyane digawa kanthi prinsip mangan mentah. Banjur supaya kesehatan saka loro kelompok iki dibandhingake siji liyane. Aku ora mangu-mangu apa wae, yen wiwit wiwitan mula bakal jelas ing saindenging jagad endi saka rong sistem kasebut), nutrisi sing sejatine ilmiah lan kamanungsan. Asil sing padha bisa dipikolehi kanthi adaptasi cara kanggo ngobati pasien rumah sakit.

Akeh wong sing prasaja bisa mbantah tes kasebut amarga ana dosa utawa cilaka yen nindakake "eksperimen" kasebut marang bocah-bocah. Nanging, yen wong-wong kaya ngono mikir luwih jero, dheweke bakal weruh manawa dudu eksperimen kanggo njaga urip lan kesehatan bocah kanthi menehi panganan kanthi koleksi lengkap konstituen nutrisi murni sing dimaksudake.

dening alam kanggo organisme manungsa. Eksperimen nyata yaiku tes sing ora manusiawi sing ditindakake kanthi kedokteran ilmu pengetahuan kanthi sawetara jinis zat sintetik sing durung dingerteni ing laboratorium, minangka akibat saka mayuta-yuta bocah budhal saka urip nalika isih bayi, ninggalake wong tuwane ing pait. kasusahan. Eksperimen iku operasi sing muter karo kesehatan wong dening 1,001 degenerated bahan pangan lan racun lan nggawe penyakit anyar. Penyakit-penyakit kasebut kanthi lucu diarani penyakit peradaban, tanpa rasa isin ing "peradaban" kasebut lan tanpa nggambarake manawa kahanan sing nglairake penyakit kasebut bisa diarani ora ngerti, biadab utawa barbarisme, nanging ora tau peradaban.

Lembaga Ilmiah lan Badan Negara sing Tanggung Jawab Kudu Nliti Masalah Mangan Mentah Tanpa Luwih

Tundha

Aku wis ngusulake radikal lan ing wektu sing padha cara sing prasaja lan alami sing manungsa bakal dibebasake saka saben penyakit ing bumi. Iki minangka prakara sing penting banget kanggo kabeh ilmuwan, dokter, intelektual lan badan negara sing tanggung jawab kudu menehi perhatian langsung. Dheweke kudu mbuktekake kanthi umum manawa aku salah ing panemuku lan mbantah kanthi eksperimen dhasar, utawa kudu ngonfirmasi bebenere lan njupuk langkah sing dibutuhake kanggo ngetrapake. Utamane, yen ora ana indifference utawa bisu sing dituduhake dening dokter, bisa uga ditegesi dening masyarakat umum minangka kasus sing jelas ora gelem nyingkiri penyakit, supaya lapangan utawa operasine ora suda. Secara pribadi, aku ora ngandel yen iki umume bener, amarga mung sawetara manungsa sing bisa dadi kejam; nanging dokter kudu menehi bukti positif yen dheweke duwe tujuan sing luwih dhuwur lan luwih mulia tinimbang nggawe dhuwit, lan obyek kasebut, nyatane, layanan kanggo ilmu pengetahuan, layanan kanggo manungsa.

Dokter bangsawan, semangat umum lan altruistik nggayuh tujuan sing dikarepake kanthi nampa mangan mentah, dene dokter sing ora manusiawi, egois lan srakah ndeleng kerugian pribadine. Kangelan miturut omongane uwong kanggo ngganti adat jero-bosok mung bisa dadi alesan flimsy kanggo

ndhelikake kepentingan pribadine wong ala. Penemuan mangan mentah minangka kesempatan sing paling apik kanggo mbedakake wong mulya karo wong sing ora sopan, sing apik karo sing ala, sing wicaksana karo sing ora wicaksana.

Ora ana kegiatan sing nduweni nilai kamanungsan sing luwih gedhe tinimbang panyebaran mangan mentah. Perlu kanggo nggugah kabeh manungsa saka turu sing wis pirang-pirang abad, mbukak mripate, goyangake saka lesu lan mbebasake saka ngimpi elek saiki. Wong sugih kudu nyumbang dhuwit kanggo tujuan iki; para cendekiawan otake. Penting kanggo mbentuk masyarakat, nggawe klub, nerbitake koran lan buku cetak.
Salajengipun, perlu kanggo mbangun sanatoria sing wiyar kanthi kabeh fasilitas kanggo istirahat, hiburan lan olahraga, lan kanthi "dipenjara" sawetara sasi kanggo nambani, rejuvenate, bebas saka prasangka sing ngrusak, lan mbantu lan madhangi wong-wong mau. sing ora duwe informasi lan kekarepan sing dibutuhake. Iku luwih migunani lan dikarepake kanggo nyedhiyakake dhuwit lan energi kanggo tujuan iki tinimbang mbangun bangunan sing ora ana gunane sing ora dibutuhake kayata gréja utawa sekolah lan rumah sakit. Mangan mentah minangka watu sing bisa kita verifikasi manawa intelektual endi sing nduweni hak bebas lan tanpa wates, utawa wong sing bener-bener kasengsem ing kesehatan lan kesejahteraan masyarakat. Ing aksara emas sejarah bakal nyathet jeneng wong-wong kuwi.

Ora Ana Dosa Ngomong Bebener

Sawetara wong nyalahake aku duwe ilat sing landhep. Nalika aku nelpon masak-mangan pembunuh, filicides lan kriminal, aku ora nggawe tuduhan; Aku mung ngomong sing bener, sing pahit.
Nalika ibu ngiseni cangkeme anak sing ditresnani karo panganan panas kanthi tangane dhewe sing ati-ati, dheweke ngrusak organ-organ bayi lan nyebabake dheweke lara lan mati. Nalika dhokter nyiapake diet "nutrisi" lan "gampang dicerna" kanggo bocah cilik lan

prescribes pil vitamins Ponggawa ing beyo saka sayuran lan woh-wohan, kang nindakake pelanggaran malah luwih.

Saben dina aku mirsani carane, dening ironi aneh saka nasib, wong sing ringkih lan lara nganggep minangka obat bahan-bahan sing dadi sabab saka penyakite, lan mangan wong-wong mau kanthi rakus, nanging, sebaliknya, dheweke mung nyingkiri kanthi wedi. zat (sayuran lan woh-wohan mentahan) sing bisa mulihake kesehatan, mung amarga padha nganggep minangka sabab saka kasangsaran. Mayuta-yuta nyawa dikorbanake mung amarga salah paham sing fatal iki. Wong sing nembus jerone tragedi kasebut ora bakal tetep keren lan ora peduli.

Ora Ana alangan Legal nglawan karusakan saka Bahan Baku sing Dituju kanggo Pabrik Manungsa

Nalika cacat tipis nerangake cahya ing imbangan tepat saka bahan mentahan diwenehake kanggo industri saka county, wong sing tanggung jawab dipuntudhuh saka teledor lan digawa menyang buku, déné wong-wong sing laku adulteration paling hideous ing bahan mentahan perlu kanggo karya sing tepat saka pabrik manungsa asring pindhah scot-free. Ing abad kemajuan ilmiah saiki, wong sing paling bodho lan bodho duwe hak mutlak kanggo nggoleki cara anyar kanggo ngrusak panganan alami, lan nggawe lan nawakake panganan sing paling konyol. Nanging sing paling aneh yaiku kasunyatan manawa ilmuwan gedhe, cytologist gedhe, sing wis nyinaoni fungsi biologis sel urip, utawa ahli diet, sing tujuane utama ing uripe yaiku kerja saka diet becik kanggo manungsa, tuku numpuk zat degenerated kuwi lan nawakake menyang sel, karo indifference sakabehe lan carelessness, dipandu dening dictates saka langit-langit kang piyambak.

Ing sepisanan katon ora bisa dipercaya yen kita bisa mbebasake awake dhewe kabeh penyakit kanthi cara mangan mentah. Nanging keagungan proposisi kasebut dumunung ing kasunyatan sing "ora bisa dipercaya" gampang dadi kasunyatan sing wis rampung. Kangelan ngeculake kecanduan pangan ora kudu dianggep minangka alangan kanggo nggayuh cita-cita.

mangan mentah; ing nalisir, iku kudu dadi ukuran kanggo ngukur kekuatan mungsuh kanggo bangsa manungsa lan kudu spur kita kanggo nggawe kabeh efforts kanggo nyegah entri saka monster nggegirisi kuwi menyang organisme saka bayi anyar. Malah wong-wong sing angel ninggalake panganan sing wis dimasak dhewe, lan isih tetep nindakake kebiasaan sing mbebayani, kudu negesake bebener, lan kanggo generasi munggah lan masa depan manungsa kudu berjuang kanggo kamenangan bebener kasebut kanthi martakake. lan nerangake prinsip mangan mentah lan kabeh cara liyane sing kasedhiya.

Mesthi, kanggo wong sing pikirane ciut lan katon mundur sing irrevocably bias ing sih saka panganan masak lan obatan prinsip mangan mentahan adoh banget majeng, nanging dina iki kita manggon ing Age Cosmic, lan ora ing abad tengahan, nalika saben idea progresif utawa penemuan gedhe iki kanggo taun dianiaya dening wong bodho sing ora ngerti. Dina iki, iku pitakonan saka kaslametané utawa ngrusak bangsa manungsa sing diselehake sadurunge kita. Hesitation ora manungsa.

Mangan Mentah Mesthekake Mupangat Ageng ing Umum Ekonomi lan Ngunggahake Standar Urip Saperangan kaping

Jumlah nutrisi sing ora bisa dipercaya dirusak ing geni lan kanthi macem-macem bentuk peeling, panyulingan lan pangolahan. Minangka conto bisa dikandhakake yen 100 gram gandum sprouted nduweni nilai nutrisi sing luwih gedhe tinimbang roti putih sing dipikolehi saka sekilogram gandum. Semono uga kabeh jinis jagung, kacang-kacangan, sayuran lan woh-wohan liyane. Yen kita mbuwang kabeh panganan kewan saiki, sayuran sing diprodhuksi ing donya bakal bisa dipakani dhewe kaping pirang-pirang populasi saiki ing donya, yen dipangan ing negara mentah. Makna nyata mangan mentah bakal dadi luwih dingerteni, yen kita mikir babagan tenaga kerja, wektu lan dhuwit sing dibuwang wong kanggo ngrusak nutrisi kasebut, banjur nimbang kabeh.

biaya medis sing ditindakake dening macem-macem kementerian kesehatan lan masarakat umum kanthi pangarep-arep bisa ngilangi karusakan sing ditindakake ing organ kita kanthi ngrusak nutrisi sing padha. Aku siyap kanggo nduduhake bebener statements dening bukti konkrit kanggo sapa waé sing pengin duwe rincian liyane ing subyek. Sejarah ora bakal ngapura wong-wong sing tanggung jawab ing panguwasa sing nuduhake indifference ing perkara iki lan nutup kupinge kanggo bebener nangis iki kanggo mbenerake kecanduan pribadine.

Mung ana rong alasan kanggo ora gelem nampa prinsip mangan mentah. Salah siji kudu nyatakake yen dheweke luwih seneng ngidinke eksistensi penyakit tinimbang "nyingkirake" manungsa saka "kesenengan" panganan sing dimasak lan nyerahake kemungkinan nindakake kabeh "prestasi ilmiah" sing digayuh minangka asil. saka akeh hard karya utawa, dening kinerja tes dhasar ngajokaken dening kula, padha kudu mbuktekaken sing, adoh saka freeing wong saka penyakit, mentahan-mangan bener cilaka wong kabeh liyane.
Iki padha bakal nemokake cukup mokal kanggo nindakake. Iku nderek sing padha ora duwe alternatif nanging gumantung ing alesan pisanan, inhumanity nemen kang bukti kanggo kabeh.

Mulane, atas jenenge kabeh bocah sing ora luput, aku njaluk supaya mungsuh mangan mentah ngirim bantahan menyang pers, supaya bisa entuk jawaban sing tepat lan pendapat umum duwe kesempatan kanggo nggawe kesimpulan sing dibutuhake lan ngucapake. putusan final lan mung.

Saben uwong Kudu Ngenali Mentah Nyata lan Integral Bahan Badane

Saben individu minangka pemilik bangga salah sawijining rumit pabrik ing donya lan iku piyambak sing tanggung jawab kanggo operasi Gamelan saka pabrik diwenehi. Mulane, dheweke kudu ngerti kanthi lengkap babagan bahan mentah sing asli, tanpa cacat lan integral saka pabrik sing apik banget kasebut.

Integritas bahan mentah kasebut ora ditemtokake dening jumlah protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral lan kalori sing ditemtokake dening ahli biologi saiki ing buku teks babagan nutrisi. Uga ora bisa nemtokake kanthi nyelehake dhaptar resep-resep kanggo panganan sing dimasak.

Liwat mayuta-yuta lan mayuta-yuta taun lan kanthi kalkulasi sing paling tepat, alam kita sing apik banget wis nggabungake bahan mentah integral sing dibutuhake kanggo organisme manungsa, wis digabungake kanthi harmoni sing sampurna lan jumlah sing dibutuhake, menehi urip lan konsentrasi ing sayuran. awak ing wangun sel urip.
Rahasia nutrisi kabeh ana ing sel sing mati utawa urip.
Ing kahanan apa wae, zat sing kasusun saka sel mati bisa dadi bahan mentah kanggo pabrik manungsa.

Manungsa ora kena kelangan rasa proporsi lan gumunggung amarga panemune ngluwihi wates nalar. Pancen, ing sinau babagan konstituen nutrisi individu, para ahli biologi wis ngalami masalah sing akeh lan nggawe akeh panemuan penting, sing kudu diapresiasi. Nanging, kabeh prestasi kasebut bisa dianggep gedhe mung gegayutan karo perkembangan teknis lan mental manungsa saiki. Nglawan kawicaksanan alam sing paling dhuwur, malah para ilmuwan sing paling misuwur, kanthi kabeh sinau lan panemuan sing ora kaetung, ora duwe wawasan sing luwih gedhe tinimbang bocah lima. Mulane, dheweke ora duwe hak kanggo ngganggu harmoni lan integritas bahan mentah sing dibangun dening alam lan ngetrapake kawruh sing bocah cilik minangka ilmu sing sampurna.

Temtunipun, ing nyoba kanggo nembus menyang Rahasia saka foodstuffs Tujuan utama para ilmuwan yaiku kanggo ngenali kabeh konstituen nutrisi sing penting kanggo organisme manungsa, kanggo nemtokake jumlah relatif lan nggabungake bebarengan. Ing tembung liya, dheweke pengin nyiyapake gandum utawa lentil kanthi artifisial lan menehi urip. Nanging apa sing ora bisa dipikolehi manungsa sawise ewonan taun kerja terus-terusan, alam menehi kita kanthi gratis saiki. Apa maneh sing dikarepake? Apa kita panghibur sembarang mangu concerting kawicaksanan ing

Semesta utawa kecanduan daging nyebababake manungsa nindakake kebodohan sing paling ora bisa dipercaya?

Iku paling ora ana gunane lan mbebayani kanggo ngira yen kita butuh luwih akeh protein utawa konstituen nutrisi liyane sing ana ing awak sayuran. Yen sing terakhir mung ngemot protein cilik, mula awak kita ora butuh luwih akeh, amarga persis karo jumlah kasebut, organisme kita wis dibangun lan dikembangake sajrone pirang-pirang yuta abad.

Sawetara wong seneng banget ngomong babagan awak-bahan bangunan. Yen protein kewan sing "seimbang" lan "panganan bergizi" bisa nambah dhuwur saben generasi mung sethithik sak milimeter, saiki dhuwure manungsa wis tambah pirang-pirang meter.

Vitamin buatan sing diprodhuksi sacara massal ora bisa dadi konstituen nutrisi amarga alasan sing jelas banget sing cukup asring sajrone limang menit sawise mlebu ing awak manungsa, dheweke mandheg kabeh fungsi organisme kita; ing tembung liyane, padha drive kita pati.

Panyakit sing ora bisa dideleng kanggo nganggep panganan tartamtu minangka sumber vitamin tartamtu utawa konstituen nutrisi liyane.
Kabeh senyawa organik kawangun saka konstituen sing meh padha, nanging beda ing sifat fisik lan kimia amarga beda ing komposisi lan struktur molekul. Mangkono, kabeh wong ngerti yen alkohol lan gula dumadi saka unsur kimia sing padha (karbon, hidrogen lan oksigen), nanging beda banget ing werna, rasa lan penampilan. Manuk disimpen ing kandhang kanthi siji jinis wiji utawa gandum lan kéwan domestik asring dipakani mung siji jinis suket. Nanging, makhluk iki entuk pasokan protein, lemak, vitamin lan mineral kanthi lengkap saka siji jinis panganan sing diwenehake.

Pangobatan penyakit kanthi vitamin palsu, antibiotik sing ngrusak lan macem-macem racun minangka eksperimen tanpa harapan sing ora adhedhasar alesan etiologis lan dhasar, nanging ing data gejala, katon lan kontradiktif.

Ora ana vitamin buatan sing bisa mulihake keseimbangan vitamin alami sing diobong ing geni; ora ana racun sing bisa ngatur fungsi biologi normal saka organ lan kelenjar sing rusak; ora ana antibiotik sing bisa ngganti antibiotik alami sing rusak ing pawon.

Kéwan nambani lara kanthi dilat. Sekresi lan saliva kasebut diwenehi sifat bakterisida. Nanging, sekresi saka wong sing mangan masak, ora nduweni sifat kasebut. Sing mangan mentah nyegah bebaya kadhemen serius liwat agen sekresi sing dibebasake dening jaringan saluran pernapasan, dene wong sing mangan sing masak ngasilake sputum lan saliva, nanging isih ora bisa nahan bebaya sing padha.

Jaman Mangan Masak Yaiku Jaman Nalika Kecanduan, Takhayul lan Mikroba Kuwasa

Obat modern diubengi dening jaring kusut saka takhayul sing ora ana gunane. Kabeh kegiatan medis adhedhasar data gejala, katon, ngapusi lan kontradiktif, dene prinsip sing paling penting lan dhasar wis dikubur ing lalen. Iki kasunyatan sing OPERASI EFISIEN SABEN PABRIK tundhuk marang panyedhiya seragam saka bahan mentah INTEGRAL sing ditemtokake dening ENGINEER. Ing kasus iki, BAHAN MENTAH INTEGRAL PABRIK MANUNGSA IKU SEL SAYURAN urip lan ora ana liyane.

Intoxicated dening sawetara kasuksesan technical, wong saiki mbayangno piyambak ing zenith saka peradaban, nalika ing kasunyatan drags ing urip paling primitif, ora wajar lan gruesome saka ngipi elek. Umumé, ing bidang politik, ekonomi, moralitas lan kesehatan pikiran lan perasaan manungsa dikuasai lan tumindake diarahake dening kecanduan lan takhayul sing ora ana gunane. Lali masalah sing paling penting lan dhasar ing urip, wong nggedhekake perkara sing ora pati penting sing penting lan dadi pitakonan penting, banjur mbuwang wektu lan sumber daya sing akeh banget, nggawe.

musuhan, ngeculaké segara getih lan nyebar karusakan lan karusakan universal.

Para sejarawan jaman biyen wis nggambar kanthi warna sing paling njijiki babagan imposs lan upeti sing ditindakake dening para penakluk asing. Dene ing dina iki, nalika njupuk pimpinan negara, wong-wong sing dianggep minangka peradaban lan enlightened nggunakake macem-macem pretexts legalized kanggo ngrampas luwih saka 90 persen saka total pangentukan saka wong dhewe kanggo gawe marem kecanduan pribadi lan ambisi. Padha nyengkuyung produksi tembakau, omben-omben alkohol lan non-alkohol, teh, coklat lan kopi, kabeh sing ngrusak kesehatane rakyat, banjur bangga karo mundhake pendapatan pemerintah sing ditampa saka sumber kasebut. Kajaba iku, bapak sing bodho saka kulawarga bisa seneng-seneng amarga entuk dhuwit sing sithik kanthi biaya pound sing dibuwang dening anak-anake lan, sing luwih elek, kanthi rega sing abot kanggo ngrusak kesehatane.

Saran lan rekomendasi saiki kanggo vitamin lan mineral individu ora entuk asil sing migunani apa wae sing katon saka kasunyatan sing, didorong dening dorongan kecanduan sing paling kuat, kabiasaan nutrisi manungsa mboko sithik berkembang kanthi pola sing nggegirisi sing nyengkuyung produksi bahan pangan mbebayani sing kurang vitamin lan mineral. Tanpa istirahat utawa istirahat, terus-terusan muncul pabrik-pabrik kanggo produksi rokok, omben-omben alkohol lan non-alkohol, biskuit, permen, es krim, sosis, panganan kaleng, roti putih, margarin lan macem-macem bahan mbebayani liyane.

Kabeh mau kanggo mbuktekake yen ing tumindake saben dinane wong ora dipandu dening akal sehat, nanging dening kecanduan ngrusak lan takhayul muspra tartamtu kanggo manungsa masak-mangan. Ing jagad iki ana akeh klompok sing ana gegayutane karo pitakonan sepele lan sekunder kanthi kapentingan sing winates.
Mula, tugas utama manungsa sing beradab kudu nindakake kampanye sing penting lan tegas nglawan kecanduan lan takhayul ing saben deskripsi. Iki mung sarana dhasar sing bakal ditindakake dening manungsa

kasil nggayuh urip sing jembar, tentrem, nyaman, sehat, dawa lan seneng sing tansah dicita-citakake.

Bukti konkrit ana ing ngarepku. Kanthi cara mangan mentah ora mung aku wis nylametake nyawaku, nanging aku uga wis ngluwari aku saka kabeh penyakit sing nate nyiksa aku terus-terusan lan aku wis nyingkirake momok pati awal. Ing umur 61 taun, nalika wong sing mangan masak mandheg kerja lan pensiun, aku entuk kesehatan, kekuwatan, semangat lan energi saka wong enom sing umure 25 taun.
Wis pirang-pirang wulan, aku kerja 16 jam saben dina, tanpa ngalami rasa kesel.
Aku yakin yen aku bakal urip maneh sajrone urip sing wis masak.

Wis kerep kandha yen manungsa kudu mangan kanggo urip lan ora urip kanggo mangan. Saiki wis wektune kanggo mbuktekake sapa sing nganggep mangan minangka sarana kanggo mungkasi lan dudu tujuane dhewe. Ayo wong-wong kuwi nuruti tuladhaku, mlebu ing arena, gabung karo tujuan umum, nglawan saben kecanduan manungsa lan mbukak dalan kanggo urip anyar lan seneng kanggo kabeh manungsa.

Bab-bab sing dirembug ing buku iki dudu pitakonan khusus sing kudu dirembug kanthi tertutup. Iki minangka prakara sing gegayutan karo manungsa sacara sakabehe lan kudu digatekake kanthi umum supaya saben wong bisa ngerteni bahan mentah sing sejatine awak.

Kuwajibané kabèh wong sing nduwèni kaslametané awaké déwé lan anak-anaké kanggo ngunggahké swara lan njaluk supaya wong-wong sing nentang prinsip mangan mentah ngirim kritik marang pers, supaya aku bisa nampa kesempatan kanggo menehi wangsulan sing cocog lan kanthi mangkono bisa ngilangi skeptisisme masyarakat umum marang doktrin mangan mentah.

Lampiran

Pembaca buku-bukuku babagan mangan mentah asring ditrapake kanggo aku kanthi pribadi lan kanthi nulis lan njaluk katrangan babagan diet mangan mentah khusus. Saiki, wong sing mangan mentah ora duwe program khusus kanggo esuk,

mangan awan utawa sore. Dheweke mangan kapan wae sing dikarepake, apa wae sing dikarepake lan kaya sing dikarepake. Nanging amarga wong-wong sing wis masak, sing wis biasa karo jam khusus lan hukum panganan, pengin ndeleng sistem mangan mentah, uga diatur miturut aturan tartamtu, mula dadi. Ora ana gawe piala tartamtu.

Mesthi wae, ngluwihi kemampuan wong siji kanggo nggawe resep-resep sing rinci lan ngrancang macem-macem menu kanggo nyakup sajian anyar sing akeh. Macem-macem masakan masak lan panganan degenerasi sing ora bisa diitung saiki wis dikembangake kanthi bertahap, sajrone ewu taun lan kanthi upaya ewonan wong.
Nalika wong pungkasane yakin manawa cara panganan sing paling wicaksana yaiku mangan mentah, macem-macem panganan gurih bakal katon, kaya ing wayah wengi.

Yen dheweke nyawisake sawetara minggu wektu sing biasane digunakake kanggo masak, saben ibu rumah tangga bakal bisa nggarap, miturut rasa dhewe, macem-macem sajian anyar sing apik banget kanthi campuran saka akeh panganan mentah sing kasedhiya kanggo kita; lan ing mengkono, dheweke bakal enrich menu umum ing wektu sing padha. Ayo padha njupuk conto kulawarga kita dhewe.

Sawise pirang-pirang uji coba, aku nyimpulake manawa panganan kayata biji-bijian, kacang-kacangan, kentang, terong lan sumsum, konsumsi mentah sing dianggep ora mungkin dening pecandu panganan, bisa dicampur ing macem-macem jumlah kanggo mbentuk salad gurih kaya sing dikarepake. malah madat daging paling yakin.

Kita rendhem gandum, lentil, chickpeas, kacang buncis, lan liya-liyane ing banyu sing akeh.
Nalika padha wiwit sprout ing dina utawa loro, kita mbilas nganggo banyu seger. Banjur kita saluran banyu iki, tutup pot karo tutup lan sijine ing panggonan kang adhem. Ing kahanan iki bisa dipangan telung utawa patang dina. Bisa uga dijupuk karo kismis, walnuts, kurma lan akeh panganan liyane utawa bisa uga dicampur karo macem-macem salad.

Nalika kita arep nyiyapake salad, kita ngliwati gandum, lentil, lan liya-liyane liwat mesin mincing, lan parut kentang lan wortel kanthi apik.

grater; banjur kita ngethok timun, tomat lan bawang dadi irisan tipis kanthi piso, lan mrico ijo lan sawetara jinis sayuran ijo dipotong.

Saiki kita nyampur kabeh lan nambah lenga zaitun mentah, jus lemon seger lan banyu spring seger. Siji uga bisa nambah walnuts, kismis, kurma, lan liya-liyane. Jumlah relatif saka bahan gumantung ing rasa individu. Ing mangsa panas iku penake kanggo mangan salad kuwi es.

Kanthi cara nyiyapake salad iki minangka basis, bisa uga nyiyapake macem-macem salad kanthi rasa lan penampilan sing beda-beda kanthi nggunakake kabeh jinis sayuran ijo lan macem-macem sayuran liyane, kayata bayem, lettuce, aubergine, beetroot lan umume. , apa wae sing disedhiyakake kebon sayur, nanging komponen penting saka salad yaiku biji-bijian, pulsa lan kentang.

Salad iki kudu dadi panganan dhasar kabeh manungsa. Nutrisi iki, sing dadi panganan paling lengkap kanggo wong sugih lan wong miskin, nduweni kaluwihan yaiku menehi kesehatan, nguatake, marem, bergizi lan murah. Iki minangka sajian sing ngemot kabeh faktor penting kanggo urip sing dawa lan sehat. Iki minangka resep kanggo kabeh penyakit. A plateful saka meal iki, bebarengan karo woh tambahan sethitik, cukup kanggo nyukupi kabutuhan saben dina wong lan ing wektu sing padha kanggo menehi pangayoman paling apik marang saben jinis penyakit.

Njupuk menyang wawasan dearness relatif saka varieties tartamtu saka woh-wohan sing langka ing mangsa, sawetara wong mikir yen mentahan-mangan bakal mbuktekaken rodo larang banjur. Padha mbayangno yen wong sing mangan mentah kudu mangan woh-wohan seger ing saindhenging taun. Iki, mesthi, ora bener. Ana wong sing ngrampungake dhaharan gedhe kanthi woh-wohan sing akeh banget. Yen wong-wong kaya ngono mangan woh-wohan kasebut mung nganggo roti sing biasane dikonsumsi (nanging ing bentuk mentah gandum, mesthine), dheweke bakal wareg. Kanthi cara iki, dheweke bakal ngirit biaya lan masalah nyiyapake dhaharan, teh, kue lan kabeh jinis panganan sing rusa

Ana panganan tartamtu, kayata gandum, kenari, sayuran oyod, sing ditemokake ing kabeh musim ing taun kanthi mung fluktuasi regane sithik. Kajaba iku, kauntungan bisa dijupuk saka woh-wohan seger nalika lagi mangsa; Mangkono, nalika mulberry akeh, kita bisa uga mangan mulberry, lan uga anggur lan woh-wohan liyane.

Sajrone mangsa, macem-macem woh-wohan garing kanthi alami bisa direndhem ing banyu adhem, diowahi dadi kompote mentah lan dinikmati kanthi seneng banget. Iki compote kita bisa nambah sawetara perkakas, pistachios, sprouted gandum, cardamom utawa vanilla wêdakakêna, etc Raw compote paling ekonomi lan ing wektu sing padha pangan paling penake ing mangsa.

Kejabi mangan walnuts, almonds, pistachios lan kacang hazel ing kahanan alam, dicampur karo woh-wohan garing liyane, kita uga bisa nggiling lan digunakake ing macem-macem formulir liyane, utawa kita bisa nyampur karo hotchpotch sayuran mentahan utawa macem-macem compotes. Konfeksi sing paling nyenengake saka wong sing mangan mentah yaiku "Halva" utawa manis saka walnuts, almond utawa pistachio. Iki ulig, spiced kanggo rasa karo cardamom, vanilla utawa saffron lan Cut menyang kothak cilik. Halva iki dipangan kanthi seneng banget karo macem-macem sayuran ijo. Bisa dilebokake ing godhong selada lan dipangan minangka roti isi. Banyu sing dicampur karo jus lemon seger minangka ombenan paling apik sing bisa diwenehake kanggo

Ing kesimpulan, iku maneh perlu kanggo ngelingake maca saka banget kahanan penting sing kudu tansah elinga. Ing wektu wiwitan, pecandu panganan sing mangan mentah bisa ngalami macem-macem rasa ora nyaman, sing bisa nyebabake kesan yen panganan mentahan mbebayani kanggo dheweke lan bisa nyuda utawa nyebabake lara. Sampeyan kudu eling yen kabeh konsep sing salah lan mbebayani ing dietetika asale saka kesan sing jelas lan kontradiktif. Mulane, gejala njaba ora kudu dadi alesan kanggo ninggalake karya setengah rampung. Sampeyan kudu ngenteni asil pungkasan, sing mbutuhake sawetara minggu utawa sasi. Nanging yen panganan sing dimasak kadhangkala dicampur karo nutrisi mentah, asil kasebut bisa uga telat banget lan ora efektif utawa ora katon.

Sing ora nyenengake ora liya mung reaksi kuratif, lan kanthi resistensi sing dituduhake, dheweke bakal bisa mbebasake awake dhewe saka kabeh penyakit sing dikenal lan ora dingerteni.

Sing paling tahan saka rasa ora nyaman iku, mesthi, kepinginan kanggo panganan masak. Nanging kudu tansah eling yen impuls saka "keluwen" sing dirasakake ing kahanan kaya mengkono ora dirangsang dening sel normal utawa sehat, nanging dening sel sing rusak, ora ana guna lan ora aktif lan racun sing akumulasi ing awak; ing tembung liyane, dening penyakit banget sing mbuang organisme. Mula, kanthi sabar lan nglawan rasa "luwe" kasebut, kita bakal bisa ngilangi racun-racun kasebut, nyingkirake sel sing ora ana gunane, mbangun pelengkap sel aktif sing dibutuhake lan ngamanake sapisan kanggo kabeh berkah. kesehatan apik. Saben jam tahan "keluwen" iku minangka kamenangan ing perang nglawan penyakit.

Teheran, 1963

***

Pérangan KARÉ

Konstruksi Organisme Manungsa

Subyek sing dakrembug ing buku iki dudu masalah khusus. Iki minangka pitakonan sing ndemek manungsa sacara sakabehe. Padha mengaruhi kabeh sing duwe badan lan urip; iku kanggo kabeh wong sing duwe cangkeme lan mangan. Pramila aku tansah ngupayakake supaya bisa nulis kanthi basa sing gampang, adhedhasar kesimpulanku ing data lan argumentasi umum, tanpa nyumbat tulisanku kanthi rincian ilmiah lan terminologi sing ora bisa dicerna kaya sing ora bisa dimangerteni dening mayoritas pamaca. Ing argumentasiku, aku ora ngandelake akeh data sing katon lan kontradiktif sing dipikolehi ing laboratorium kanthi cara sing ora sampurna utawa, luwih elek maneh, marang asumsi sing salah adhedhasar data kasebut. Bukti sing dakwenehake yaiku hukum alam sing ora bisa dibantah lan kesimpulan umum sing dipikolehi dhasar

pengalaman, lan sing saben 'individu ing saben pojok donya bisa siap nyoba lan verifikasi kanggo awake dhewe.

Ing kasunyatan, konsep mangan mentah iku prasaja banget sing bisa diringkes ing rong ukara: sing nitahake awak manungsa uga wis nggawe bahan mentah sing cocog; yen kita ngirim bahan mentah kasebut menyang awak kanthi sakabehe, tanpa ngrusak, organisme manungsa bakal ngrampungake umur lengkap tanpa kena penyakit apa wae.

Sapa wae wong sing bisa ngerteni makna sejati saka rong ukara kasebut lan menehi pamikiran lan refleksi sing dibutuhake bisa gampang ngerteni apa kahanan sing ora becik yaiku sistem nutrisi manungsa saiki. Dheweke uga bisa ndeleng kanthi gampang manawa ing babagan nglawan penyakit manungsa sajrone pirang-pirang abad kepungkur, wong wis nggunakake cara sing salah lan mbebayani lan, uga kabeh cara kasebut ora ana hubungane karo panyebab utama penyakit. .

Sawise pirang-pirang taun sinau kanthi ati-ati lan pengalaman pribadi dhasar, dina iki aku ora mangu-mangu apa wae yen sistem nutrisi alami ora mung mbebasake manungsa saka macem-macem penyakit, nanging uga nyedhiyakake kanggo saben manungsa urip sing dawa banget kanthi tentrem, rasa seneng lan kepenak.

Uripe wong saiki iku ngipi elek banget, Angker dening dosa kaetung, kecanduan lan vices. Pancen, perlu kanggo ngisi ewonan jilid supaya bisa nggambarake kanthi lengkap kabeh alane manungsa, kanggo ngetung kanthi rinci babagan kebiasaan mangan sing salah, nuduhake kanthi teliti babagan korupsi sing ala lan pungkasane nuduhake siji-sijine. salah sawijining macem-macem cara sing salah kanggo nglawan piala kasebut. Nanging masalah sing paling penting sadurunge kita yaiku saben wong ngerti kanthi jelas kepiye penyakit lair lan apa cara radikal kanggo ngilangi penyakit kasebut.

Kaping pisanan, sampeyan kudu ngerti kepiye organisme kita dibangun lan apa nutrisi.

Kaya sing kita ngerti, urip ing planet kita katon pisanan ing wangun organisme siji-sèl. Salajengipun, badan uniseluler individu kasebut kerja sama kanggo mbentuk macem-macem klompok lan dadi organisme multiselular. Kerjasama awal saka sawetara sel ing wektu suwene berkembang nganti bisa nglairake makhluk urip sing akeh milimeter sel.

Saben sel individu minangka organisme kompleks dhewe, nanging kaya ngono organisme duwe tataran pembangunan beda. Organisme uniseluler sing paling primitif yaiku amoeba saka struktur paling dhasar, sing obah ing banyu tanpa tujuan sing jelas. Fungsine mung golek panganan, mangan, nyerna lan mulching kanthi proses sing gampang dibagi dadi loro.

Dheweke duwe organ pencernaan sing rudimentary, sing saya suwe saya suwe saya suwe. Ing tahap pangembangan pungkasan, sel kasebut nglumpukake awake dhewe dadi organisme multiselular. Ing tembung liya, ninggalake urip tanpa tujuan saka individualisme sing ora ana tujuane, dheweke pindhah menyang urip kerja sama, ing ngendi saben sel nduweni fungsi tartamtu kanggo nindakake ing pola agregat aktivitas kolektif.

Bandingake urip individualistik saka primordial, sadurunge dheweke malah bisa ngomong kanthi bener, kanthi urip koperasi ing negara-negara gedhe saiki, ing ngendi klompok wong sing kapisah kerja bareng. Nanging sanajan ing masyarakat maju saiki, bisa uga ana karakter sing ora ana gunane, bodho, parasit lan kriminal kaya leluhur kita sing kesel ing jaman purbakala. Nanging, makhluk kasebut urip bebarengan karo wong sing duwe bakat lan jenius sing luar biasa.

Semono uga ing awak manungsa, ing ngendi sel-sel parasit sing ora ana gunane nindakake urip sing alon-alon bebarengan karo sel-sel sing migunani banget ing tahap pangembangan sing paling maju. Awak manungsa nduweni macem-macem organisasi lan organisasi, sing dijenengi kelenjar, organ, sistem, lan liya-liyane. Organ-organ lan sistem kasebut nindakake fungsi kasebut kanthi upaya bebarengan saka klompok sel khusus tartamtu. Iku menarik kanggo dicathet yen sel khusus iki ora nindakake fungsi tartamtu kanthi bantuan instrumen khusus lan

peralatan sing dibangun ing njaba; tinimbang saben wong dhewe diowahi, liwat kabeh struktur, menyang pabrik Highly Komplek.

Mangkono, sel-sel sing mbentuk ginjel diwenehi peralatan draining lan nyaring khusus kanthi cara misahake saka getih lan ngusir karo urin impurities lan racun-racun sing mbebayani kanggo organisme; sel kelenjar njupuk bahan mentah sing dibutuhake saka cairan intercellular (kang bahan mentah ora ana jejak ing panganan masak) lan, ngowahi dadi hormon, ngirim menyang awak; sel otot duweni daya kontraksi khusus sing bisa nggawe gerakan awak lan nindakake karya mekanik sing abot; pungkasanipun, sèl-sèl syaraf sing powered karo yard saka serat liwat kang printah saka otak ditularaké kanggo kabèh awak. Dadi saben sel sing mbentuk awak manungsa minangka pabrik rumit saka struktur tartamtu sing beda-beda fungsine karo tetanggan, wiwit saka sel kuku, rambut, balung, otot lan kelenjar nganti sel otak.

Temtunipun, mesthi menarik banget yen wis rampung kawruh babagan struktur sel lan sifat kabeh aktivitas lan proses sing dumadi ing. Nanging sanajan kanthi mukjizat wong bisa nembus kabeh rahasia sel sing didhelikake lan macem-macem fungsi, mula kudu diisi ora mung ewonan, nanging jutaan volume kanggo njlèntrèhaké, nalika saben kita butuh puluhan nyawa. entuk mung tampilan sepintas saka kabeh sing ditulis.

Beda karo pratelan pretentious saka sawetara braggarts boastful, wong duwe informasi sethithik banget babagan kabeh perkara kasebut. Saben-saben anggenipun majeng ing pasinaon, mesthinipun sansaya yakin, bilih ngelmu ingkang saged dipunpendhet punika minangka perangan ingkang boten wonten watesipun saking ingkang taksih dipunpendhet saking piyambakipun. Nanging, mabuk dening sawetara kasuksesan teknis, wong saiki mbayangake awake dhewe ing puncak kasampurnan ilmiah lan tanpa kendhat utawa alangan, dheweke ngganggu mukjijat mukjizat kasebut, awak manungsa. Nyatane, dheweke naif banget presumptuous sing liwat paling elek

contrivances lan racun-racun sing luwih nggegirisi dheweke nindakake EKSPERIMEN sing edan banget kanggo nambani kelainan sing katon ing organisme kasebut. Satemene, ora ana sing ditindakake nganti saiki kanthi EKSPERIMEN, EKSPERIMEN lan isih akeh EKSPERIMEN. Kajaba iku, dheweke nggawe eksperimen kasebut ora mung kanggo kewan sing ora duwe pertahanan, nanging uga ing awak dhewe, anak-anake sing ditresnani, lan kabeh manungsa. Dheweke ora weruh cara liya kanggo nggayuh tujuane.

Nanging kita kudu tansah mbudidaya kasunyatan sing ora bisa dibantah: wong sing ora duwe kawruh sing tepat babagan cara kerja jam tangan biasa kudu ora nate ndandani, amarga wedi mbuwang kabeh mekanisme menyang kelainan kanthi gerakan tangan sing salah. Eksperimen sing ditindakake dening para ilmuwan ing awak manungsa saiki bisa dibandhingake karo tumindak sing ora ana gunane saka buruh sing, sawise sawetara dina makarya ing pabrik, nyoba mbongkar mesin lan ngumpulake maneh.

Ing cilik saka penyakit akut healer tansah alam, nanging ing tamba dianggep minangka khasiat obat-obatan, dene ing pirang-pirang kasus nalika penyakit kasebut ngalami fatal minangka akibat langsung saka administrasi obat-obatan, pati tansah disebabake amarga penyakit kasebut. Perlu ditekanake yen ing penyakit kronis, obat-obatan, minangka aturan, nambah kondisi lan ngrusak organisme.

Banjur, apa sing kudu ditindakake manungsa nalika organ-organe wiwit kerja kanthi ora teratur? Apa ana wong ing donya sing ngerti kabeh rincian organisme manungsa kanthi cara sing padha karo insinyur sing ngerti rincian kabeh komponen pabrike, nganti sekrup pungkasan? Mesthi ora. Kaya sing wis dakkandhakake ing ndhuwur, ndandani mekanisme apa wae bisa dipasrahake mung kanggo spesialis sing duwe katrampilan lan kemampuan kanggo misahake kabeh bagean saka mesin kasebut lan sijine maneh. Nanging sepira adohe manungsa kanggo nggayuh tujuan kasebut ing kasus awak dhewe!

Banjur apa sing kudu ditindakake manungsa ing kahanan kasebut? Apa dheweke kudu lempitan tangan lan pasrah marang kaprigelan nasibe, utawa kudu dheweke

nggawa kacilakan kanthi panemuan racun anyar lan eksperimen edan sing ditindakake? Ora siji utawa liyane. Untunge, ana cara sing cepet lan gampang banget sing bisa dibebasake saka kabeh penyakit.

Nalika insinyur mbangun pabrik, kanthi matématika petungan kang nemtokake kualitas lan jumlahe kabeh bahan mentahan perlu kanggo pabrik, uga care sing kudu dijupuk kanggo operasi lan pangopènan mesin. Dheweke banjur njamin umur operasional pabrik sing diwenehake, yen instruksi kasebut ditindakake kanthi ati-ati.

Apa Nutrisi?

Kaya saben insinyur nggawe petungan rinci kanggo nemtokake bahan mentah sing penting kanggo pabrik sing wis dirancang, mula kanthi cara perhitungan sing paling akurat Alam sing apik wis ngembangake bahan mentah sing dibutuhake kanggo kabeh kewan kalebu Manungsa.

Nalika kita pengin mbangun pabrik biasa, pisanan kita mbangun bangunan sing cocog, banjur kita nyelehake kabeh mesin lan dinamo sing dibutuhake, lan pungkasane, supaya pabrik bisa miwiti produksi, kita nyedhiyakake bahan bakar sing dibutuhake. lan bahan baku. Saiki amarga organisme manungsa nduweni konstruksi sing rumit banget, bahan mentah kasebut nduweni sifat sing kompleks, sing dumadi saka pirang-pirang zat.

Alam wis nindakake akeh karya ing arah kasebut. Kaping pisanan, kanggo struktur sel sing prasaja wis nyiapake bahan bangunan sing prasaja, sing beda-beda miturut jinis sel kasebut. Mangkono, sel rambut mbutuhake bahan bangunan tartamtu, sing saka kuku jinis liyane. Semono uga sel otot, kelenjar, saraf, lan liya-liyane. Nanging sel-sel saka struktur prasaja kuwi durung ana gunane; saben-saben saiki kudu diwenehi peralatan sing cocog karo fungsi tartamtu, sing isih dibutuhake bahan bangunan. Akhire,

perlu kanggo nyedhiyakake sel kasebut kanthi energi lan nyedhiyakake bahan mentah sing dibutuhake kanggo operasi produktif kelenjar.

Kanthi panyedhiya sing ora bisa ditindakake, Alam wis nglumpukake kabeh mau materi, sing jumlahe nganti puluhan ewu. Saben bahan kasebut nduweni jumlah sing tepat. Mangkono, siji jinis zat bisa uga mbutuhake sewu gram, saka jinis liyane mung siji gram, sapratelo minangka sethithik sepersewu gram. Iki minangka aturan operasional ing kabeh pabrik. Penting yen bahan kasebut kudu tansah ana ing pembuangan sel ing jumlah sing wis ditemtokake. Utamane, perawatan khusus kudu ditindakake kanggo mesthekake yen ora ana sing ora ana ing koleksi agregat.

Saben wong, sinau lan prasaja, sugih lan miskin, iku siji-sijine sing nduweni awak dhewe lan siji-sijine direktur sing tanggung jawab kanggo jagad galaksi batin sing ajaib.

Iku menarik kanggo Wigati sing kabeh makhluk urip ing Bumi iki, saka Semut utawa Sparrow menyang Gajah, ngerteni koleksi agregat kasebut lan gunakake kanggo kabutuhan nutrisi.

Cukup paradoxically, wiwit esuke peradaban mung manungsa, minangka pangecualian dhewekan ing saindhenging donya amba, wis ilang saka pangertèn lan wis rampung ilang ngarsane saka integritas bahan banget sing indispensable kanggo kesejahteraan dhewe. Mulane dheweke kerja rina wengi ing laboratorium lan bengkel riset, nindakake kabeh jinis tes lan eksperimen, nemokake siji-sijine bahan sing padha, cepet-cepet digawe ing pabrik-pabrikne, nggawe jeneng aneh kanggo wong-wong mau, isi ing kothak lan botol. , lan kasebar ing saindhenging donya, supaya wong bisa ngulu lan ora keluwen. Lan kabeh iki diarani ilmu.

Tanpa nyadari apa sing ditindakake, para ilmuwan wis mlebu arena ing defiance alam. Buta dening kecanduan, wong-wong mau ora bisa ndeleng manawa liwat mayuta-yuta lan mayuta-yuta taun lan kanthi kalkulasi sing paling akurat, ibune Bumi, ing Providence, wis digabung, wis konsentrasi dadi tanduran lan ngisi kabeh.

donya karo konstituen banget nutritive sing padha mung miwiti kanggo ngenali, siji-siji.

Kabeh organisme urip ing donya wis mudhun saka leluhur padha, nanging ing Course saka wektu padha njupuk arah evolusi beda. Bedane anatomi lan fisiologis antarane manungsa lan kewan liyane dhasare cilik banget.

Kaya manungsa, kewan-kewan kuwi uga duwe jantung, paru-paru, ati, ginjel, getih, balung, otak, lan liya-liyane. Organ-organ kasebut mbutuhake konstituen nutrisi sing padha karo organ-organ manungsa. Kesalahan paling gedhe sing ditindakake dening ahli biologi riset yaiku mbuwang akeh wektu lan gaweyan kanggo nyelidiki masalah sekunder, sepele lan kontradiktif, sing nyebabake otak lan pikirane muddled, tinimbang ngandelake fakta lan data umum kasebut. minangka ing pembuangan lan basis kawruh ing asil dijupuk dening dhasar nyobi.

Kita kudu nyathet kasunyatan manawa kewan njupuk godhong "sepele" saka wit ing alas, kabeh kabutuhan organisme kasebut bisa nyukupi kanthi nggunakake godhong "sederhana". Ing godhong tunggal kasebut, alam wis konsentrasi kabeh zat sing perlu kanggo mbangun sel anyar ing awak kewan kasebut; kanggo mbedakake sel kasebut, menehi nutrisi lan menehi energi, lan pungkasane nyedhiyakake bahan mentah sing penting kanggo kelenjar.

Singkatipun, godhong kasebut kalebu bahan mentah sing seimbang kanggo organisme kewan; Godhong kasebut minangka nutrisi sing cocog kanggo kewan.

Kabeh Varietas Sayuran Mentah Kasedhiya Ateges saka Konstituen sing padha

Yen kewan ing ndhuwur, ora bisa nemokake apa-apa sing bisa dipangan kajaba godhong kasebut, kudu mangan panganan siji-sijine nganti pirang-pirang wulan utawa pirang-pirang taun, organisme kasebut ora bakal ngrasakake kekurangan vitamin utawa unsur nutrisi liyane. Ora ana bedane yen

tinimbang godhong saka wit, wis ing pembuangan sawetara tetanduran liyane.
Sing penting yaiku panganan sing dikonsumsi yaiku NATURAL LAN INTACT.

Nalika menehi pakan sadurunge jaran utawa kuldi, dheweke ora bakal kuwatir yen jumlah protein utawa vitamin bisa uga ora cukup kanggo kewan, sanajan kita ngerti manawa kewan uga, kaya manungsa, uga butuh. kabeh jinis vitamin, mineral lan unsur nutrisi liyane.

Saben uwong bisa ndeleng kanthi jelas manawa pilihan panganan sing kasedhiya kanggo ewonan macem-macem jinis kewan diwatesi, mula dheweke ora duwe kesempatan kanggo milih lan milih apa sing luwih disenengi. Dheweke kudu manggon ing sawetara jinis panganan umum sing kasedhiya ing tetanggan sing cedhak.
Nanging, kita ora bisa nemokake kasus avitaminosis utawa kekurangan nutrisi liyane ing antarane.

Yen sampeyan njupuk panganan sing dikonsumsi kewan kasebut menyang Laboratorium biologi, ing saben wong bakal nemokake sawetara zat kanthi kualitas lan jumlah sing beda-beda. Dheweke banjur bakal ngandhani yen ing tanduran tartamtu ana akeh protein, akeh lemak lan akeh vitamin utawa liyane. Mangkono ing saben tanduran bakal nyathet sawetara 10-15 konstituen sing wis bisa ditemokake lan kanthi teliti bakal nemtokake jumlahe siji-siji. Malah ing woh-wohan sing paling sugih, jumlah konstituen sing bisa ditemokake wis diwatesi. Ing kasunyatan, iki ora mbuktekake yen saben bahan pangan kasebut mung dumadi saka rolas utawa luwih konstituen sing ditemokake; rodo, iku pratondo sing skill technical lan sumber daya cukup cupet kanggo njelasno kanthi lengkap lan kanggo nemtokake qualitatively lan kuantitatif kabeh konstituen sing wis teka bebarengan ing laboratorium alam kanggo nglairake awak sayur-sayuran diwenehi.

Tegese ing panganan tartamtu padha bisa nemokake mung sawetara jinis konstituen; liyane wis ndhelik saka wong-wong mau.

Alesan utama iki yaiku kasunyatan manawa zat kasebut ditemokake dening ahli biologi dudu konstituen utama sayuran kasebut, nanging minangka senyawa sing katon ing macem-macem wujud ing sayuran sing beda. Nalika mlebu ing awak kewan, senyawa kasebut dipecah lan disintesis maneh, sajrone proses senyawa anyar dibentuk sing cocog karo kabutuhan organisme.

KABEH SAYUR-SAYUR sing dipangan kewan KONSTITUEN DASAR sing padha

Sejatine, kabeh sayuran kalebu telung kelas utama zat. Salah sijine yaiku banyu, sing wis akrab karo kita kabeh. Kita ngerti yen kita ora bisa urip tanpa banyu, lan kita bisa uga ngelingi manawa sumber banyu sing paling murni lan paling aman sing kita kenal yaiku sing ditemokake ing woh-wohan lan sayuran. Sabanjure, teka roughage. Iki minangka zat sing dadi kerangka awak sayur-sayuran, menehi wujud lan kekuwatan. Roughage ora rusak lan asimilasi ing organ kewan; iku diusir saka awak ing wangun feces. Nanging, iku minangka komponen penting saka diet kewan. Yen ora ana roughage lan panganan sing dikonsumsi dening kewan rampung rusak lan asimilasi, usus ora duwe apa-apa sing bisa diusir, lan suwe-suwe bakal dadi garing lan garing. Nanging, aneh yen dikandhakake, akeh wong sing rame banget, yen nganggep kasar minangka "ora bisa dicerna", kanthi sengaja nyopot saka panganan, mula meh kabeh manungsa ngalami konstipasi. Ing tembung liya, panyebab utama konstipasi yaiku ora ana roughage ing diet. Nanging kanggo bali menyang subyek sing dibahas, pungkasan saka telung kelas zat ing woh-wohan lan sayuran yaiku nutrisi dhewe, sing dicerna kanthi lengkap lan diasimilasi dening organisme.

Bedane penting antarane macem-macem sayuran muncul saka variasi ing jumlah relatif saka telung kelas zat kasebut. Mangkono, prabédan utama ing antarane suket lan woh-wohan sing umum yaiku ing roughage sing didominasi, dene woh-wohan mung ngemot roughage sing moderat, kanthi nutrisi sing akeh lan jumlah banyu sing cukup. Amarga struktur khusus saka

organ pencernaan lan fakultas saka rumination, quadrupeds bisa ngremuk lan nggiling suket, kanggo extract nutriments sparsely buyar ing lan ngusir liyane saka awak. Iki carane kewan tartamtu ngatur kanggo njupuk nutrisi saka HAY garing utawa kang dipercoyo; unta iku bisa kanggo nyonggo urip ing ara-ara samun eri lan kuldi ing roughest saka suket.

Saka iki, kita bisa narik kesimpulan penting yen kabeh sayuran ngemot nutrisi sing dibutuhake kanggo njaga organisme kewan, mung ing sawetara sayuran katon ing wangun sing kasebar, ing liyane padha konsentrasi banget. Antarane panganan alami sing paling nutritious yaiku walnuts, almonds, biji-bijian, kacang-kacangan, kentang, wortel, gedhang, anggur lan kabeh woh-wohan liyane, sawise iku ana werna liyane, jamu lan sayuran ijo; kanthi tembung liya, panganan sing direbut manungsa saka cangkeme kewan liya lan disedhiyakake kanggo awake dhewe. Nanging, nalika ana pitakonan babagan mangan mentah kanggo diskusi, wong sing padha tanpa isin mangsuli: "Kepiye carane aku bisa nyukupi awak tanpa panganan sing dimasak?" Omongan sing luwih nistha sing ora bisa ditemokake ing jagad iki, nanging sayangé, kecanduan mangan mayit wis dadi wuta manungsa, mula sejatine, tanggapan umume mayoritas wong. Wong-wong sing ora duwe pengalaman sing dibutuhake ora bakal ngerti kepiye sugih lan nutrisi zat kasebut lan sithik jumlah sing dibutuhake kanggo nyukupi kabutuhan saben dinane. Ing kasusku dhewe, butuh pirang-pirang taun kanggo nggayuh bebener. Nanging aku bakal ngomong luwih akeh babagan iki mengko.

Konstituen nutrisi sing ditemokake ing kahanan konsentrasi ing woh wit uga ditemokake kanthi jarang ing godhong, kulit lan cabang. Kéwan raksasa kaya jerapah nyusoni dhéwé kanthi mangan godhong wit. Nalika tunas cilik saka wit dicangkokake ing wit liya, banjur ngetokake cabang lan pungkasane menehi woh sing cocog.
Iki minangka indikasi sing jelas yen kuncup ngemot kabeh unsur dhasar sing penting kanggo pambentukan woh sing diwenehake.

Saiki, apa konstituen dhasar kasebut? Iki minangka atom, sing bisa dianggep minangka partikel paling cilik sing ora bisa dibagi sacara kimia

saka unsur sing bisa njupuk bagéyan ing owah-owahan kimia, lan molekul, yaiku partikel paling cilik saka unsur utawa senyawa sing biasane bisa mimpin eksistensi kapisah. Kabeh tanduran sing bisa ditonton kalebu unsur sing meh padha, kanthi proporsi lan susunan sing beda-beda sing macem-macem senyawa dibentuk, beda-beda saka siji liyane ing wangun, warna lan rasa. Salajengipun, cengkeh lan wedhus padha persis. Nalika dilebokake ing weteng wedhus, cengkeh ngganti struktur molekul lan dadi wedhus.

Ana korespondensi sing padha antarane woh lan manungsa.

Kabeh urip sayur-sayuran lan kewan ora liya mung ijol-ijolan sing langgeng lan sirkulasi atom. Ing kene ana keajaiban lan alam sing gedhe. We uncalan menyang lemah gandum menit ora luwih gedhe saka sirah pin. Sawise sawetara iku alon-alon sprouts, banjur shoots metu cabang lan godhong, lan ing wektu sing padha menehi woh. Mengko diowahi dadi sapi, jaran utawa manungsa sing ngubengi jagad iki sedhela banjur mbalekake atome menyang Bumi. Ing kana, ing sangisore pengaruh sinar srengenge, atom-atom kasebut diuripake maneh, urip anyar diisepake lan diowahi maneh dadi tanduran lan kewan sing padha, kanggo nerusake siklus penciptaan infinitif bola-bali.

Nanging supaya bisa nglairake organisme urip, awak sayur-sayuran kudu lengkap lan URIP. Kajaba iku, ora cukup kanggo panganan mung urip; nutrisi sayuran sing sampurna kudu AKTIF lan ORA DORMANT.

Pengalaman dawa wis nuduhake yen manuk kandhang ora kepenak wiji garing piyambak. Kanthi wiji garing, dheweke uga njaluk panganan sing seger. Varietas tartamtu saka wiji kasebut utawa panganan seger ora pati penting. Nutrisi sing sampurna bisa dipikolehi kanthi milih macem-macem wiji utawa gandum lan ditambah karo woh sayuran seger.

Kasunyatan iki ndadekke kita menyang kesimpulan penting yen bahan pangan sing paling sampurna mandheg dadi sampurna sawise wis garing sethithik. Banjur

Kepiye carane bisa nganggep minangka nutrisi bahan-bahan sing metu saka oven, pawon lan rahang mesin sing nggero?

Nanging, organisme kewan ora ngalami cilaka serius nalika kekurangan panganan seger sajrone sawetara wulan musim dingin.
Amarga padha nggawe kekurangan nalika musim semi lan musim panas, nalika kabeh alam urip maneh. Alam wis ngetrapake dheweke menyang cara urip kasebut. Wiji garing, sereal lan kacang-kacangan, pancen, minangka panganan sing urip, nanging ana ing kahanan sing ora aktif lan ora aktif. Untunge, bisa gampang diuripake, diaktifake lan diowahi dadi nutrisi sing sampurna kanthi direndhem ing banyu lan disimpen ing hawa adhem sajrone sedina utawa rong dina. Mulane, kanthi konsumsi mung sprouted (aktif) biji-bijian manungsa duwe kesempatan kanggo ngamanake nutrisi sing sampurna ing kabeh musim taun lan ing saben pojok bumi. Dheweke banjur bisa nggunakake sisa ewonan panganan seger lan nyenengake kanggo ngenalake macem-macem menyang diet lan nggawe urip luwih nyenengake.

Urip iku organisasi energi & materi. Nalika kita pengin mbangun mesin, kita ngumpulake kabeh bagean sing perlu miturut cithak biru, lan sanalika rincian pungkasan wis rampung, mesin bisa digunakake. Faktor sing ndadekake pabrik manungsa dadi gerakan diarani jiwa, sing gabung karo kabeh partikel liyane, ngrampungake struktur organisme lan ndadekake gerakan kasebut.

Sifat Protein, Vitamin lan Protein Khusus Mineral lan Kabeh Konstituen Nutrisi Individu Mesthine ora ana maneh dhasar kanggo diskusi

Ing bagean pungkasan kita weruh yen kabeh awak sayur-sayuran sing bisa ditonton kalebu unsur sing padha, lan sing beda ing kimia lan fisik sing amarga beda ing komposisi lan struktur molekul. Sayange, para ahli biologi ora nggatekake kasunyatan sing ora bisa dibantah iki lan adhedhasar kabeh ilmu ing macem-macem senyawa kompleks sing ditemokake ing panganan. Mabuk dening panemuan sing digawe ing laboratorium, dheweke wis nutup mripate ing laboratorium alam sing apik banget, sing dikirimake biji wiji sing cilik banget.

meh ora katon kanthi mripat langsung lan diwenehi, ing bali, ing sawetara minggu, karo panganan paling sampurna marem kabeh kabutuhan organisme kita ing saben bab. Nanging wong-wong mau uga mbuwang karunia alam sing akeh banget utawa diobong lan dirusak, sawise dheweke nyiapake, ing laboratorium sing sengsara, zat-zat mati tartamtu sing meh padha karo. Concoctions iki padha saiki dignity karo macem-macem jeneng lan nomer, lan digunakakake kanggo ngrusak, ing Panggonan pisanan, organs dhewe lan anak-anake resik.

Mangkono, sawise nemokake macem-macem zat ing anggur, ujare bilih anggur ngandhut konstituen kaya-kaya, kaya-kaya ora ana liyane. Padha nindakake bab sing padha ing kasus kabeh bahan pangan alam lan non-alam, lan bahan pangan sing bisa nemokake unsur kasebut dianjurake kanggo kita minangka sumber nutrisi sing diwenehake. Minangka asil saka shortsightedness kuwi, panganan sing paling mbebayani diwakili minangka nutrisi sing seimbang lan kosok balene.

Cukup njupuk potlot lan nggawe dhaptar zat sing ditemokake para ahli biologi ing panganan sing bisa ditemokake saka sapi: daging sapi, ati, otak, jantung, susu, madu lan keju. Saiki ayo padha ndeleng apa bisa ndeteksi kabeh zat kasebut ing semanggi, jerami utawa jamu gunung umum kanthi bentuk sing padha. Mesthi ora. Nanging ora ana sing bisa nyingkiri kasunyatan manawa bahan mentah sing digunakakake kanggo nggawe awak sapi yaiku tanduran kasebut; tegese, sapi kabeh dibentuk saka suket kasebut. Yen kita nganggep panganan kewan minangka nutrisi sing cukup kanggo kewan karnivora, amarga kabeh bangkai mangsa karo kulit, balung, getih lan daging lan, luwih-luwih, kanthi kabeh sel urip sing utuh, nduweni nilai nutrisi sing padha. marang suket. Nanging apa nilai susu, mentega utawa daging sing dijupuk kanthi kapisah? Saben-saben duwe pecahan sing paling cilik saka regane suket umum lan yen ana ing kahanan mentah. Apa sing isih ana ing konstituen nutrisi saka zat kasebut sawise masak ora perlu amplifikasi. Mula, muga-muga kita ngerti nilai nutrisi sing sejati saka susu utawa daging, sing dimuliakake pirang-pirang abad dening wong sing sederhana! Mula, muga-muga kita bisa ngira regane kabeh iklan sing nghias kaleng lan kaleng saka macem-macem jinis susu garing lan susu sing ora kaétung.

Kaadilan nuntut supaya wiwit saiki sing nyebarake pariwara kaya ngono kudu digawa lan diukum abot, amarga tanggung jawab kanggo matine mayuta-yuta bocah ana ing pundhake.

Kawula ngakeni bilih manungsa punika salawas-lawase sregep sinau bab-bab anyar, nyusup ing rahsaning alam, nggedhekake wawasane. Utamane penting yen saben sing duwe pabrik kudu ngerti rahasia bahan mentah sing dibutuhake kanggo pabrike.

Ayo para ilmuwan riset mbatesi investigasi ing patang tembok laboratorium nganti dina, nalika dheweke sukses ngembangake tanduran saka wiji sing kasusun saka komponen sintetik sing digawe ing bengkel. Banjur kawicaksanan bakal padha karo kawicaksanan alam. Nanging jagad kita wis kebak wiji kasebut, sing bisa entuk nutrisi sing paling nyukupi kanggo nyukupi kabeh kabutuhan penting awak. Nutrimen kasebut bebas saka cacat sing sithik.

Ora ana zat sing kurang; ora ana zat sing keluwih; saben konstituen nduweni kualitas, jumlah lan fungsi sing ditemtokake kanthi petungan sing paling akurat.

Dheweke ngandhani supaya ngonsumsi protein, amarga protein apik kanggo kesehatan. Nanging pira sing kudu kita konsumsi? Apa ana angka sing disepakati umum kanggo syarat saben dina? Batu bata perlu kanggo mbangun bangunan, nanging mesthine kita ora bisa numpuk bata kanthi sembarangan utawa nyelehake siji-sijine tanpa mortir.

Teknisi anyar wis mlebu ing arena. Padha dipindhah insinyur sing berpengalaman saka sawetara pabrik kompleks lan saiki pengin njaga lan ngoperasikake pabrik kasebut dhewe.
Nang endi wae ana potongan-potongan bahan mentah sing ditumpuk kanthi acak. Saben wong kanthi santai njupuk apa wae sing bisa ditindakake lan dikirim menyang pabrik. Siji nggawa watu, liyane wesi; sing katelu nggawa lempung, sing nomer papat banyu. Kabeh iki padha bongkahan bebarengan karo ora rencana tetep utawa rancangan, banjur padha lunga lan njupuk liyane lan liyane. Akeh bahan organik lan anorganik sing terus-terusan nggawe

katon. Siji feed mesin karo sakepel saka zat tartamtu, pratelan sing migunani; liyane ngiseni munggah karo bucketful saka zat liya, asserting sing isih luwih migunani. Mangkono kabeh wong keselak pabrik karo apa wae sing dibayangake kaya komponen bahan mentah sing cocog. Eksperimen digawe, eksperimen tanpa wates. Ing tangan siji, sawetara wong bodho wis ngobong bahan mentah kasebut; ing sisih liya, kabeh wong cepet-cepet njupuk sisa-sisa sing bisa metu saka awu sing murub lan dipangan menyang muncung pabrik.

Mesthi wae, pabrik kasebut wiwit kerja ora teratur. Luwih akeh pabrik ora duwe aturan baku, sing liyane spesialis budding iki Multiply efforts . Padha mlaku kanthi cara iki lan kanthi cara iki kanggo nggoleki sarana anyar lan bahan anyar. Ing hustle lan bustle padha trample, numpes utawa ngobong konstituen kimia paling penting saka bahan baku, constituent kang kadhangkala cilik banget kanggo ngeweruhi dening wong-wong mau. Nalika padha weruh yen gaweyane ora ana gunane lan kahanan pabrik saya suwe. nyoba ngatur operasi pabrik kanthi bantuan. Sawetara wektu, salah sawijining zat anyar mandhegake jeritan pabrik, sing liyane nyepelekake squeak, sing katelu nyuda kecepatan operasional mekanisme tartamtu, dene sing kaping papat, ing kontras, nyepetake luwih cepet. Owah-owahan iki katon pratandha apik kanggo wong-wong mau; padha mlumpat kanthi bungah lan keplok-keplok kaya bocah cilik, banjur nerusake nggoleki bahan-bahan sing "luwih kuat lan luwih efektif". Kadhangkala, bagean-bagean tartamtu ing pabrik mandheg kabeh utawa ora bisa digunakake kanthi ora teratur nganti mbebayani kaslametane tanggane. Banjur wong lanang nuduhake ketangkasane sing paling gedhe. Dheweke kanthi trampil nyopot lan mbuwang bagean sing "ora ana gunane".

Ora nggumunake manawa kabeh upaya kasebut bakal gagal lan siji-sijine pabrik-pabrik dibuwang metu saka karyane. Nanging insinyur bungling ora kelangan pangarep-arep.

Dheweke terus-terusan ing eksperimen sing nekat, ora gelem ngelingi insinyur sejatine pabrik-pabrik kasebut, sifate, sing wis ditolak.

Perbandingan terus-terusan awak manungsa karo pabrik ora ditindakake kanthi figuratif. Amarga awak manungsa iku pancen pabrik kaya kabeh pabrik liyane, kanthi prabédan iki luwih rumit tinimbang pabrik biasa lan komponene cilik banget nganti akeh sing ora katon lan ora bisa dimangerteni manungsa.

Kaya para insinyur ing ndhuwur, ahli biologi kita nindakake eksperimen ing manungsa kanthi instrumen sing paling nggegirisi ing tangan, kanthi bahan panganan sing paling dhasar, kanthi macem-macem persiapan sintetik lan kabeh racun sing bisa mateni manungsa. Dheweke nerbitake dhaptar tanpa wates kanthi jeneng zat sing ora bisa ditemtokake lan ndadékaké wong kesasar kanthi rekomendasi sing nyasarake. Saben nyaranake apa sing dikarepake, saben wong ngomong apa sing ana ing pikirane, tumindak kanthi acak, miturut a
Dheweke ngisi ewonan volume lan mbanjiri jagad iki, gludhug ing radio, nyithak pariwara ing koran.
Nanging kabeh sing ditindakake iku palsu, kabeh sing diomongake kontradiktif. Padha makili zat sing paling mbebayani minangka migunani banget, nanging nglarang nggunakake sing penting. Ing medley welter lan kebingungan iki, penulis dhewe grope ing mbingungake mangu lan indecision, nalika penonton ngadeg bingung lan bewildered.
Ing sawetoro wektu, sayangé, wong sing paling cedhak karo kita ninggal urip iki kanthi jutaan, tanpa perlu sadurunge wektu sing tepat.

Aku nyuwun marang kabeh wong sing duwe budi luhur ing saindenging jagad supaya metu saka lethargic indifference yen mung kanggo kesehatane dhewe lan kulawargané. Ayo padha sesambungan karo aku supaya kanthi kekuwatan persatuan kita mbukak mata manungsa, mbenake kabiasaan nutrisi sing salah saiki lan mungkasi pembantaian sing nggegirisi kasebut.

Ayo saben wong mbukak mripate lan kanthi ati-ati mirsani skandal nggegirisi sing ngremehake peradaban modern. Liwat sikap salah sing diadopsi dening ilmuwan kita, profiteers lan spekulator wis jumangkah menyang lapangan. Panganan sing paling mbebayani lan rusak banget diiklanake kanthi bebas minangka sumber vitamin sing sugih lan

mbukak didol menyang umum. Iki kalebu biskuit, permen, omben-omben kayata Coca-Cola lan limun, daging busuk, susu garing lan ewonan panganan liyane sing maneka warna, sing wis ora ana konstituen nutrisi sing paling penting lan luwih rawan nyebabake penyakit lan mateni wong. Bahan-bahan sing paling aneh diklumpukake saka kene, dicampur, diisi ing kaleng lan karton, dicap kanthi jeneng pet sing katon ilmiah lan didol menyang masarakat sing gampang ditipu minangka persiapan "diet" kanthi rega sing larang.
Nganti kaya ngono, obat-obatan modern wis dikomersialake manawa laboratorium swasta mbayar komisi 50 persen kanggo dokter kanthi biaya sing ditindakake kanggo pasien sing dikirim menyang dheweke. Siji kudu ngisi atusan volume yen pengin menehi gambaran rinci babagan kabeh korupsi ing jagad saiki. Saiki, aku ora duwe wektu luang kanggo nindakake tugas kasebut.

Sauntara kuwi, ahli biologi nemokake vitamin tartamtu sajrone riset. A little mengko padha nemokake iku ora senyawa prasaja, nanging Komplek njlimet rolas zat, kanggo saben kang padha milih jeneng. Mboko sithik dheweke sok dong mirsani yen vitamin tartamtu ora nuduhake kekuwatane yen ora ana wong liya, utawa dheweke mirsani yen, nalika dilebokake ing awak, siji zat diganti dadi liyane lan liya-liyane.

Efek vitamin buatan ing awak manungsa katon lan kontradiktif. Wong lanang nyelehake bata ing barisan omah tanpa lesung, banjur, kanggo mbenerake kesalahan kasebut, dheweke nyiyapake laras gedhe saka mortir inferior lan diwutahake ing bangunan kasebut bebarengan. Nempel ing lumahing njaba bata, mortir iki nglindhungi bangunan saka angin lan udan kanggo sawetara wektu, nanging ora nembus joints antarane bata lan, mesthi, ora tekan lapisan jero saka struktur. Kadhangkala jumlah gedhe banget saka mortir palsu digunakake; banjur bangunan apa wae sing dhasare rada goyah mung ambruk. Iki persis sing kadhangkala kedadeyan nalika injeksi vitamin, nalika pasien mati sanalika sawise injeksi. Kepiye carane bisa makili minangka nutrisi minangka zat sing jumlahe paling cilik sing mateni wong ing njero

limang menit mlebu menyang awak manungsa? Kapan manungsa bakal sadar lan ninggal kabodhoan kuwi? Senadyan akeh kegagalan, kuciwane lan kacilakan, wong tetep ana ing dalan sing salah lan cilaka, ora gelem mundur selangkah.

Buku anyar terus katon; dhaptar seger lan Rekomendasi sing terus-terusan ditambahake menyang lawas lan banjir racun-racun sing terus-terusan mili saka pabrik menyang organ manungsa. Dadi, ewonan volume wis ditulis babagan nutrisi lan subyek sing gegandhengan, kabeh kanthi tampilan lan sudut pandang sing beda, rincian lan rincian sing beda, dhaptar lan tabel sing beda.

Ayo kita ngira kanggo wayahe sing buku ditulis ing individu vitamins lan konstituen nutrisi liyane, rekomendasi nutrisi lan dhaptar diet khusus kabeh bener. Kita bisa uga mikir apa iki pancen sistem nutrisi manungsa sing praktis lan apa wong-wong sing pengin urip ing jagad iki kudu sedhih amarga kudu sinau kabeh buku kasebut kanthi ati-ati. Banjur, apa sing bakal kelakon kanggo mayuta-yuta wong sing manggon ing gunung lan lembah, ing desa-desa lan dhusun-dhusun sing adoh, lan ora duwe kesempatan kanggo kenal karo dhaptar lan tabel diet kasebut? Apa kudu mati kaliren?

Ora, kanca-kanca sing apik, tangia saka rasa ora peduli, amarga dudu cara urip manungsa. Urip sing kaya mangkono iku pancen ora ana urip; iku ngipi elek. Kita kudu nindakake pembalikan lengkap lan langsung babagan sikap kita marang masalah nutrisi. Publikasi babagan konstituen lan diet nutrisi individu kudu mandheg lan kabeh resep vitamin buatan lan obat-obatan beracun kudu dihentikan bebarengan.

Mung ana siji cara kanggo mbebasake manungsa saka ngipi elek kasebut sapisan kanggo kabeh, yaiku ngenalake owah-owahan radikal ing mode urip lan kabiasaan nutrisi kita. Kebiasaan kasebut kudu diowahi kanthi cara kanggo nyampur lan nyelarasake sistem nutrisi sing bener karo urip manungsa. Banjur pilihan antarane konstituen nutrisi individu ora bakal migunani maneh lan wong ora bakal mikir maneh babagan diet tartamtu. Mung kuwi kanthi imbang

panganan kudu disimpen ing omah amarga nduweni nilai nutrisi sing padha; kanthi tembung liya saben panganan sing dikonsumsi manungsa kudu dadi nutrisi sing lengkap.

Para maos aja mikir yen mimpin kabeh manungsa pancen angel banget sadawane dalan kang endah iku. Iku mung katon ing lumahing. Sawise ngliwati kabeh tahapan dhewe, aku ngerti yen, adoh saka angel, iku tugas sing gampang banget, sing aku siap nyawisake kabeh wektu lan tenaga.

Kita kudu nggawe kahanan sing bakal nggawe sugih lan mlarat, gedhe lan cilik, sinau lan prasaja padha bisa urip sehat tanpa kudu terus-terusan nggawe pilihan wajib ing antarane panganan sing dikonsumsi. Banjur pilihan panganan bakal ditemtokake dening rasa kita, panjaluk lan kepinginan sing bakal dadi panuntun kita ing pilihan panganan alami.

Kita bisa uga mikir, sawise kabeh, apa sing digoleki para ahli biologi lan apa tujuan utama yaiku. Mungkin dheweke dhewe ora duwe konsep sing jelas babagan tujuan akhir, nanging aku bakal ngandhani. Dheweke nyoba ngerteni apa jenis zat sing dibutuhake awak supaya bisa urip sehat. Dheweke pengin mesthekake fungsi sing tepat saben vitamin lan saben mineral ing organisme kita. Dheweke nemokake manawa vitamin tartamtu ngrangsang wutah, liyane nglindhungi kita saka infeksi, sing katelu nguatake untu, lan liya-liyane. Nanging tinimbang tundhuk kabeh masalah kasebut, apa ora luwih becik yen dheweke ngunjungi alas-alas ing Afrika mung sepisan lan takon gajah-gajah ing kana apa jenis pil kalsium sing dijupuk kanggo tuwuh gading sing kuwat, utawa jinis protein apa? padha dikonsumsi kanggo nglumpukake massa sing gedhe banget?

Ayo kita ngira yen sawise kerja keras nganti ewonan taun pungkasane bisa nggayuh tujuan sing dikarepake. Banjur bakal bisa ngenali kabeh konstituen ing gandum utawa ing sawetara awak sayuran liyane lan ngerti rincian lengkap fungsi masing-masing ing organisme kita. Nanging apa sing digoleki kanthi tenanan wis ana ing tangan lan akeh banget. Dheweke wis tekan sing paling dhuwur

Tujuane, tujuane sing meh ora bisa digayuh ing laboratorium sawise pirang-pirang taun. Apa maneh sing digoleki?

Nanging sing maca ora kudu ngira yen ahli biologi pancen ora duwe akal. Dheweke duwe alasan kanggo tumindak kaya sing ditindakake lan saka sudut pandang dhewe, dheweke duwe alasan sing kuat lan kuat. Kanggo ilmuwan "beradab lan budaya" wong; iku dudu wong primitif sing manggon ing alas peteng, utawa manggon ing lempitan lan kandang. Banjur kepiye carane bisa ngilangi roti putih, roti sing enak lan kue sing enak lan ngiseni cangkeme karo gandum mentah, kaya wong galak primitif? Bener, mesthi, nalika ngowahi gandum sing wutuh lan tanpa najis dadi roti putih utawa kue-kue, kajaba pati lan gula sing wis mati, kabeh puluhan ewu unsur nutrisi bakal dirusak, nanging iki ora dadi kuwatir. Dheweke ora ngidini kita lali yen pati lan gula sing ora duwe nyawa, uga duwe "manfaat". Dheweke nyedhiyakake kalori sing dibutuhake kanggo nyuplai anget kanggo awak, dene panjaluk organ, kelenjar lan saraf kita kepenak karo sumber daya "ilmiah" sing nggumunake kayata vitamin buatan, persiapan mineral, hormon palsu lan luwih akeh racun, sing paling apik. liyane ing kekuatan lan potency.

Pungkasan, apa sing bakal kedadeyan ing industri, rumah sakit, dokter, perawat, apotek, instrumen bedhah lan piranti liyane sing padha? Apa upaya sing durung ditindakake kanggo entuk lan kerja keras apa sing durung ditindakake kanggo mbangun! Kepiye carane bisa ninggalake kabeh "prestasi" kasebut kanggo gandum sing ora pati penting? Langkah kasebut ora bisa dipikirake, luwih-luwih sing ditindakake. Ora penting banget yen ewonan, ora, mayuta-yuta wong mati amarga serangan jantung, kanker lan penyakit liyane. Cepet utawa mengko wong kudu mati, mula apa ora luwih becik yen dheweke mati luwih awal lan ngluwari awake dhewe saka kasusahan lan kasangsaran ing jagad iki? Apa gunane urip nganti umur 200 ing jagad sing rame kaya saiki? Aja kaget ngerti yen ana wong sing duwe sikap iki. Mesthine bisa ditegesake manawa mayoritas manungsa, sing wuta amarga kecanduan mangan mayit, mikir kaya ngono saiki. Ananging Ingsun kanthi khusuk mratelakake marang salumahing jagad, yen KABEH MANUNGSA W

NGANGGO TANAMAN ING NEGERI MENTAH. IKI Prentah ALAM.

Nanging, aku ora mbantah manawa kabeh motif nuntun para ahli biologi yaiku kepinginan kanggo ngladeni manungsa. Nanging nalika padha ndeleng Gagal saka efforts , padha kudu ngganti prosedur mbebayani tanpa wektu tundha lan kudu langsung mungkasi publikasi kabeh buku dealing karo subyek; Yen ora, dheweke mesthi bakal entuk ipat-ipat generasi sing bakal teka. Sawise nglumpukake kabeh fakta lan tokoh sing kontradiktif sing bisa ditemokake ing buku babagan nutrisi, aku wis nyaring lan nimbang bukti-bukti sing kasedhiya kanthi ati-ati lan wis nggawe kesimpulan dhasar manawa babagan nutrisi wiwit saiki kabeh manungsa kudu mikir lan pakan padha.

Ing babagan kesimpulan iki, mesthine ora ana skeptisisme utawa dissidence.

Mula, amarga buku-buku sing wis diterbitake nganti saiki sing gegayutan karo konstituen nutrisi individu lan macem-macem diet khusus wis nindakake tugase, kabeh kudu ditarik saka sirkulasi supaya pikiran masyarakat ora bingung maneh karo teori sing ora bener lan kontradiktif. . Ing tembung liya, kabeh buku sing nyritakake fungsi lan "manfaat" protein, karbohidrat, lemak, vitamin lan mineral kudu dilarang. Mangkono uga kabeh publikasi mbebayani sing nyoba kanggo mbuktekake manawa regane panganan tartamtu ana ing sawetara nutrisi tartamtu sing ana ing kono.

Malah buku-buku sing penulis nyoba kanggo negesake kaunggulan saka woh-wohan tartamtu dibandhingake karo liyane kudu dianggep minangka superfluous. Paling akeh, riset ing mangsa ngarep bisa uga diarahake kanggo nindakake eksperimen umum kanggo nyedhiyakake data sing dibutuhake kanggo nemtokake tingkat pangembangan lan kaluwihan siji kelas bahan panganan dibandhingake karo kelas liyane. Contone, panaliten bisa ditindakake kanggo nemtokake bedane sing amba ing antarane woh-wohan, sereal, kacang-kacangan, kacang-kacangan, sayuran ijo lan oyod, yen ana bedane, pancen ana.

Mula, kudu dadi tugas utama kabeh panulis, ilmuwan, dokter, wartawan lan kamanungsan sing progresif kanggo nduduhake marang masarakat umum saben aspek karusakan gedhe sing ditimbulake dening degenerasi nutrisi alami lan ngajak wong-wong supaya tunduk tanpa syarat marang prentah kasebut. saka alam.

Badan Nyata lan Badan Palsu

Konsumen panganan sing biasa dimasak yaiku kombinasi saka rong wong dadi siji; dheweke duwe awak loro. Badan kapisan, MANUSIA SEJATI, yaiku manungsa sejati dhewe, sing wis katimbalan kanthi nutrisi alami lan isih dilestarekake kanthi nutrisi alami. Badan kapindho, MANUNGSA PALSU, wis diwujudake kanthi cara panganan sing ora alami, masak, gawean lan terus urip kanthi nutrisi sing ora wajar.

Kabeh sel ing awak manungsa sing, sehat, khusus lan aktif, njaga urip lan njaga wong ing sikile dibangun, dipakani, dioperasikake lan diganti kabeh dening bahan pangan alami. Iki minangka sel sing menehi kekuatan kanggo otot, ngatur kontraksi jantung, ngirim impuls otak menyang awak lan ngasilake sekresi. Saliyane sèl-sèl sing wis dikembangaké kanthi dhuwur iki, ana sel liya sing mirip banget karo sel normal, nanging nyatane, struktur paling dhasar, ora duwe mesin lan mekanisme sing dibutuhake kanggo fungsi khusus lan umume rusak lan lara. Sèl-sèl iki lair, dikembangke lan dikali-kali kanthi biaya panganan sing ora wajar lan ora sopan.

Ing organisme pecandu panganan sing wis dimasak, wong lanang sejatine ora akeh kamar tenan. Malah ing kasus wong sing paling tipis, proporsi awak sing akeh kalebu sel sing ora aktif.

Saben kelenjar utawa organ mbutuhake sawetara sel aktif lan khusus, nanging sanalika pelengkap sing dibutuhake saka sel kasebut dibentuk, pambangunan sel tambahan ing organ kasebut mandheg.

Yen ora, iku bakal tuwuh kanggo ukuran inordinate. Saiki, amarga sel aktif diarani mung liwat nutrisi alami, dene pecandu panganan ora nyedhiyakake awak kanthi jumlah bahan pangan alami sing dibutuhake, organ kasebut kudu ngimbangi kekurangan sing diakibatake lan njaga ukurane ing watesan sing cukup kanthi ngumpulake a nomer tartamtu saka sel ora aktif diprodhuksi saka panganan masak. Sèl-sèl sing ora ana guna lan parasit iki akeh banget ing kabeh organ lan sistem pecandu panganan, ora kalebu balung, kuku lan rambut.

Nanging, organisme sawetara wong isih bisa berjuang nglawan diet sing ora wajar kanggo wektu tartamtu. Pancen, paling apik kanggo nyegah pembentukan wong palsu kanthi nyuda napsu, gangguan weteng, mual, muntah, insomnia, sirah lan liya-liyane. Wong-wong sing cendhak nganggep gejala-gejala pencegahan kasebut minangka pratandha saka sawetara kelemahane organisme, mula tinimbang ngendhegake konsumsi bahan-bahan pangan sing ora wajar, dheweke luwih nyurung panggunaane supaya bisa "nutrisi lan nguatake" pasien. Lan nalika terus-terusan nyerang panganan "nutrisi", perjuangan sing dawa lan ditarik metu kanthi tragis kanthi kekalahan manungsa sejati, organisme kasebut kepeksa ninggalake resistensi sing ulet lan "adaptasi" karo panganan sing ora wajar. Iki minangka sinyal kanggo lair saka wong palsu, sing enggal wiwit mangan kaya asu ajag lan tuwuh kanthi ora bisa ditolak. Nanging wong-wong sing cendhak nganggep wutah iki minangka tandha pe

Suwe-suwe, resistensi kasebut saya ringkih, lan saiki tahapan wis tekan nalika akeh bocah sing lair kanthi awak loro. Bocah-bocah kuwi wiwit ngembangake wong palsu sanajan sadurunge teka ing jagad iki. Sampeyan bisa ndeleng wong palsu ing saben langkah ing bokong lan sikil wanita, ing pipi lemu bocah-bocah, ing punches lan gulu bulging wong, lan ing papan liya. Wong palsu deforms tokoh cantik saka prawan enom ing prima gesang, deprives wong diwasa kapasitas kanggo karya. Iki nembus menyang jantung, ginjel, pembuluh getih, kelenjar lan jaringan manungsa lan lumpuh aktivitase. Umumé, iku njupuk wong nyata menyang clutches lan mboko sithik squeezes lan strangles wong.

Nalika pecandu panganan sing wis masak ngrasakake keluwen kanthi ngonsumsi woh-wohan, tegese ing wayahe wong sejatine wis kenyang lan ora duwe kepinginan maneh kanggo panganan. Nanging wong palsu iku ora entuk bagean saka nutrisi alami, mula saiki dheweke njaluk panganan khusus dhewe. Sing ndadekake prakara utamane apes yaiku dheweke nyatakake kepinginan negatif liwat cangkeme wong sing sejatine. Kepengin banget kanggo panganan sing dimasak minangka dorongan monster kasebut lan ora ana hubungane karo panjaluke wong lanang sejati. Sing idaman diganti dadi gluttony ing wayahe nalika loro karep brutish, kecanduan lan kepinginan negatif, gabung pasukan.

Ing kene wong lanang sejati, tanpa mikir utawa mikir, nindakake tugas sing paling nistha. Dheweke kerja keras saben dina, entuk dhuwit kanthi rasa lara lan kasusahan, banjur, kanthi rasa lara lan masalah sing luwih gedhe, dheweke ngowahi panganan alami sing dituku nganggo dhuwit sing digoleki dadi bahan sing mbebayani, ngenalake menyang awak liwat dheweke. cangkeme dhewe, digests wong-wong mau ing kanal pangan, nyerep menyang aliran getih lan ngirim menyang monster sing, mungsuh paling galak, kang ditanggulangi lan nurtures ing pangkone dhewe lan awak nistha kang terus-terusan kaleksanane ing otot kang ringkih.

Ing kene, aku kudu takon karo ahli biologi sing ngucapake protein lan menehi pangarep-arep palsu babagan potensi vitamin buatan, apa dheweke ora tega marang wong lanang lan wadon sing goyang-goyang lan goyang-goyang nalika mlaku-mlaku ing dalan, meh ora bisa nyeret bobote sing gedhe banget. wong palsu ing sikil sing ringkih. Endi kalbu lan nalar wong-wong mau? Apa massa lemak lan daging sing ora ana gunane ora menehi panganan kanggo dipikirake? Sawise kabeh, corpulence minangka woh saka protein kewan sing "seimbang" lan roti putih sing "bisa dicerna". Mung nyoba kanggo nyabut roti lan daging kanggo wong-wong sing lemu, lan Feed wong-wong mau kanggo sawetara wektu dening hukum paling dhasar alam, banjur sok dong mirsani carane sing massa setan leleh lan ilang ing sawetara sasi.

Nalika kita nimbang carane gampang kita bisa njaluk nyisihaken saka sing superfluous heaps saka daging lan efek Recovery lengkap dening paling prasaja lan

cara alam, kita bisa uga wonder apa wong saka bédané akademisi dhuwur duwe recourse kanggo motley saka liya mbebayani lan tanpa guna, tanpa prospek sukses.

Wong palsu ora mung dumadi saka sel sing rusak, nanging uga saka cairan superfluous, lemak, concretions, uyah, poisons lan bahan kimia mbebayani liyane, kang wis penetrated lan nyebar menyang kabeh growong lan jaringan saka wong nyata. Saben penyakit, tanpa pangecualian, diarani ana ing sel wong palsu. Ing sel wong palsu, kanker uga lair.

Penyakit-penyakit Disebabake Nglanggar Hukum alam

Ana mung loro sabab kanggo risak pabrik: lack imbangan ing bahan mentahan lan kerusakan insidental teka saka njaba. Ora ana sabab liyane. Kerusakan insidental sing ditindakake dening organisme manungsa saka sumber njaba (obongan, ciloko, keracunan, lan liya-liyane) gampang dimangerteni lan ora ana perselisihan babagan cara sing digunakake kanggo perawatan.
Antarane karusakan njaba iki bisa uga kalebu cilaka sing ditindakake kanggo organisme dening kabeh obat terapeutik sing dikelola dhewe, vitamin buatan, mineral, alkohol, nikotin, teh, kopi, uga akeh racun sing dilebokake ing awak kanthi panganan sing dimasak. lan disimpen ing saben organ.

Siji-sijine bahan mentah sing harmonis lan tanpa cacat kanggo manungsa Organisme minangka tanduran mentah sing ditemtokake dening alam. Owah-owahan paling cilik sing ditindakake ing badan kasebut tegese ngganggu harmoni bahan mentah pabrik sing diwenehake; iki, ing siji, tegese dislocating operasi sing tepat saka pabrik sing; ing tembung liyane, iku tegese penyakit. Sesuai karo hukum alam, iki kudu dianggep minangka aksioma, sing ora bakal ana keraguan utawa macem-macem panemu.
Bahan baku saka pabrik manungsa wis disebut NOURISHMENT.

Alam wis nggawe bahan mentahan sing dibutuhake kanggo manungsa kanthi petungan sing tepat, mula nalika kita nglebokake siji berry anggur menyang cangkeme, woh wohan beri cilik kasebut pecah lan nyebar ing saindhenging organisme kanggo nyukupi kabeh kabutuhan tanpa istiméwa. Semono uga Sindhunata pisanan mbangun struktur dhasar saka sel sing prasaja, banjur mbangun kabeh mekanisme internal sel sing dibedakake, nyedhiyakake bahan mentah sing perlu kanggo produksi, ngresiki lan lubricates kabeh bagean komponen lan nganyari maneh sing rusak, ngganti sing lawas lan sel kesel dening sel enom, nyuplai bahan bakar kanggo motor lan mranata ing gerakan, menehi awak anget lan energi requisite, lan nindakake tugas liyane nuntut saka iku.

Sing maca bisa uga mikir kepiye ana wong sing kadhangkala ora mangan woh-wohan nganti pirang-pirang minggu utawa wulan, nanging isih bisa urip. Jawaban iki, umume ngandika, malah sing paling dikonfirmasi masak madat mangan njupuk sawetara nourishment mentahan saiki banjur. Kadhangkala sel-sel normal pancen keluwen nganti pirang-pirang minggu lan sasi, nanging amarga woh-wohan minangka bahan panganan sing kental lan nutrisi sing akeh, jumlah sing sithik banget supaya wong bisa ngadeg. Nanging yen keluwen iku unreasonably ingkang dipun danguaken (kanggo subyek piyambak ora aran keluwen iki), ana katon ing organisme macem-macem kelainan, sores lan kondisi morbid, paling serius kang scurvy.

Sajrone scurvy ana boros bertahap saka sel, amarga ora ana konstituen nutrisi sing unggul. Mengko, tembok kapiler wiwit pecah, nyebabake ekstravasasi getih. Gusi saiki dadi livid lan spons, untu tiba lan kabeh awak pasien ditutupi borok. Ing tampilan saka short-sighted wong penyakit iki tanggung amarga kurang saka vitamin C. Kabeh masak panganan, obat-obatan lan vitamins gawean ing donya ora duwe daya kanggo nylametake nyawa pasien kasebut. Yen dheweke ora njupuk woh utawa sayuran seger, dheweke bakal mati.

Alam wis banget nyenengi manungsa, nanging manungsa njupuk keuntungan saka indulgensi kasebut. The American cytologist EV Cowdry

ngandika: "Mundhut kanggo ekonomi jasmani layanan sing dilatih dening sel sing wis dadi ganas ora serius, amarga ana surplus ing kabeh jinis sel khusus sing bisa diarani yen perlu, dikenal minangka cadangan fisiologis. Nine-persepuluh. saka korteks adrenal, 1/2 paru-paru, 3/4 ati, 4/5 tiroid lan pankreas lan kabeh limpa bisa dicopot kanthi aman" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Malah cytologist sing paling misuwur ing donya iku cendhak banget sing ora nganggep mundhut sangang-persepuluh saka kelenjar minangka serius kanggo organisme; mundhut katon kanggo wong mung nalika organisme diwenehi mandheg fungsi kabeh. Nanging sinau Cowdry teka kanggo ngonfirmasi kapercayan sing dianakake dening wong sing mangan mentah manawa ana penurunan asupan nutrisi mentah diterusake kanthi nyuda proporsional ing jumlah sel aktif, lan mula, kapasitas kerja kelenjar utawa organ tartamtu. Kerep banget organ pecandu mangan masak njaga eksistensi kanthi tenaga kerja mung siji-sepersepuluh utawa seperlima saka pelengkap normal sel.

Nalika akun amarga dijupuk saka hukum saka ALAM sabab ora ana penyakit tetep didhelikake; kabeh dadi cetha kaya awan. Sanalika jumlah normal, sel aktif suda amarga nyuda jumlah panganan alami sing dikonsumsi, kelenjar lan organ gagal ing operasi lan ngasilake dadi miskin, ora cukup lan cacat, amarga kekurangan bahan mentah. Akibaté, kelenjar lan organ sing diwenehi lara. Maneh, amarga relatif sawetara sel aktif tetep lan sing isih keluwen lan kesel, tembok jantung distend lan klep dadi rusak; bagean sensitif kulit, usus, weteng lan anggota awak liyane sing kena tekanan terus-terusan rusak; kapiler njeblug banjur njeblug, njalari ulkus weteng lan usus, metune saka selaput lendir, pyorrhea, wasir, eksim, lan liya-liyane. Untu bosok amarga kekurangan nutrisi sing cukup; rambute dadi abu-abu utawa tiba. Ing wektu sing padha, kanthi akumulasi zat-zat beracun sing dilebokake ing awak kanthi panganan sing dimasak, sendi-sendi kasebut ora bisa; tembok pembuluh getih ditutupi celengan hard; watu (utawa calculi) sing kawangun ing

nguyuh; sclerosis, tekanan darah tinggi, sciatica, rematik, asam urat lan akeh penyakit liyane katon. Pungkasan, saiki dadi tugas sing gampang kanggo nerangake panyebab serangan apoplektik lan kanker.

Ora ana sing mangan masak kudu nganggep awake sehat. Pondasi kesehatane sing lara wis dilebokake dening ibune sing ketagihan masak sadurunge lair. Organ-organ kasebut rusak lan saben wayahe ana ing bebaya utawa kesel cadangan energi sing pungkasan. Sawise maca garis kasebut, sapa wae sing ngormati kesehatane lan ngrawat uripe kudu nggawe keputusan sing tegas babagan bebaya kasebut lan ndandani kanthi lengkap karusakan sing wis ditindakake ing awak. Utamane, wong-wong sing nandhang obesitas lan tekanan darah tinggi ora kudu ragu-ragu, amarga uripe digantung ing benang. Dheweke kudu ora ngidini tembung "ora dikarepke" katon ing kabar obituary sesuk. Tembung kasebut minangka bukti sing paling nggumunake babagan ora nggatekake wong "beradab" sing ora ngerti.

Bayi cilik aja nganti nangis tanpa alesan; dheweke ora kudu nglewati wengi sing ora tenang utawa nandhang lara weteng, isih kurang demam. Dheweke uga kudu ngalami kekurangan vitamin utawa kalsium. Kabeh iki minangka asil saka panganan masak, susu lan inferiority saka susu ibu masak. Aku wara-wara maneh lan maneh sing iku pelanggaran paling kejem kanggo accustom bayi anyar kanggo masak pangan. Nganti saiki pelanggaran iki ditindakake dening kabeh wong tuwa kanthi ora sengaja; wiwit iku bakal dianggep minangka angkara wis direncanakake. Sesuk, ora ana wong tuwa sing bisa ngilangi kesalahane.

Sadurunge nggawe keputusan kanggo nindakake operasi bedhah, pasien kudu mangan mentah kanthi lengkap. Yen organ sing rusak durung kelangan komplemen sel sing aktif, bisa uga bisa entuk kapasitas kerja kanthi lengkap kanthi nglairake sel sing sehat lan nyingkirake sing lara.

Sanalika ana sel sing lara ing awak manungsa, ana kepinginan sing kuat kanggo panganan sing dimasak. Nanging yen awak wis diresiki saka sel-sel sing lara, tampilan panganan sing wis dimasak bakal ngisi sing nyata

wong karo jijik, tinimbang kesenengan. Sing kuwat koyo "luwe", sing luwih jero lan graver penyakit. Cekakipun, kepinginan kanggo panganan masak minangka kepinginan kanggo penyakit, lan terus-terusan kepinginan kasebut tegese terus-terusan penyakit. Mulane, kanggo nundukake lan nyirnakake penyakit, wong palsu kudu keluwen.

Pasien kanker kudu langsung dilebokake ing diet panganan mentah sing winates banget, kayata apel utawa anggur siji kilogram saben dina.
Jumlah iki cukup kanggo njaga wong sing sejatine urip, dene sel kanker, sing ora bisa entuk bagean kasebut, mboko sithik bakal mati. Wong sing diukum pati tartamtu ora duwe hak maneh kanggo nyenengi langit-langit kanthi rega nyepetake pungkasane.

Ayo saiki ndeleng layanan migunani apa sing bisa ditindakake dening 350.000 jinis zat beracun sing diarani obat.
Apa bisa nambah jumlah sel sing dibedakake, nguatake sel sing ringkih utawa menehi kapasitas seger kanggo sel sing cacat? Apa bisa nyedhiyakake bahan mentah menyang kelenjar sing keluwen utawa ngganti konstituen nutrisi sing dirusak dening geni? Apa bisa nguatake otot jantung utawa ngresiki pembuluh getih saka impurities? Apa padha bisa mungkasi aliran terus-terusan menyang organ kita saka reged lan racun-racun sing ngenalaken menyang awak kita karo panganan masak? Pungkasan, apa bisa misahake lan ngrusak sel kanker siji-siji utawa nggawa maneh menyang awak? Mbok menawa racun-racun kasebut pancen dadi bagian integral saka nutrisi kita lan amarga kelalaian sing alam wis lali kanggo kalebu ing pangan alam.

Kasunyatane yaiku efek saka zat kasebut
conjuring, deceptive, ketok, kontradiktif lan tansah mbebayani.
Literatur sing akeh babagan sifat-sifat obat sing migunani yaiku mitos ing jaman kita. Donya sing gedhe banget babagan takhayul ngemu kabeh wong ing jagad iki ing pengaruh mutlak lan obat-obatan sing mbebayani njupuk peran jimat.

Kita kudu mudhun saka dhuwur sing apik lan nganggo sikap realistis babagan masalah kasebut. Sèl sing cilik banget, kanthi struktur sing luwih rumit tinimbang kabeh pabrik buatan manungsa. Iki

ketok saka kasunyatan banget prasaja sing karo kabeh efforts bebarengan para ahli ing donya ora tau bisa kanggo nggawa siji sel urip menyang orane. Nanging saben organ kasusun saka milliards sel kasebut. Nanging, dokter biasa mbayangake awake dhewe minangka spesialis ing jagad gedhe kasebut. Nalika dhokter kasebut nulis jeneng "obat" sing beracun ing kertas, dheweke kanthi naif ngira yen bisa mulihake fungsi sing ora teratur ing pirang-pirang pabrik kanthi resep racun siji. Nyekel tangane anak-anakku, nganti pirang-pirang taun, aku ngumbara saka negara siji menyang negara liyane kanthi pangarep-arep bisa nemokake elixir sing apik banget lan menehi urip! Kanthi pangarep-arep sing padha, saben pasien, apa wae kahanane, thothok-thothok lawang dhoktere saiki utawa njupuk papan ing antrian rumah sakit.

Dene mung siji-sijine obat saka saben penyakit kabeh ana ing tangane pasien dhewe. SEBAB-BEBAS SAMBUNGANE SING SING SING SING SING SAMPEYAN SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING SING DUWE. KARO ILANG OPO SING SING BAKAL ILANG SAGALA KARESANE MANUNGSA. Mangan mentah sing lengkap ora mung minangka pencegahan kanggo saben jinis penyakit, nanging uga bisa nambani kabeh penyakit sing wis dikontrak, saka sing paling entheng nganti sing paling serius lan rumit, yen organ sing kena pengaruh isih nahan sawetara pratandha urip.

Ing buku cilik iki, aku ora bisa ngrampungake topik iki kanthi dawa. Cukup kanggo menehi mung siji conto. Penyakit-penyakit kardiovaskuler minangka kutukan manungsa saiki. Ing negara tartamtu, tingkat kematian kanggo macem-macem penyakit jantung luwih saka setengah saka total tingkat kematian, lan proporsi kasebut terus saya tambah. Kabeh obat-obatan sing ana kanggo nglawan penyakit kasebut mung minangka langkah-langkah conjuring. Kanthi keracunan awak, iritasi utawa, kanthi nalisir, mateni saraf lan ngrangsang tumindak jantung, padha nyuda organisme saka sisa-sisa kekuwatane. Nyekseni kasunyatan manawa dokter minangka korban utama serangan jantung. Nanging ing antarane kabeh penyakit, kelainan kardiovaskular sing paling cocog kanggo perawatan. Raw-Veganism bakal mungkasi kabeh pembantaian sing ora ana gunane.

Yen pasien sing bakal mati amarga serangan jantung ing sawetara minggu utawa sasi kudu ngungsi ing hukum alam lan ngganti menyang mangan mentah dina iki, dheweke bakal ngrasakake dandan cepet ing kahanane meh sewengi. Wiwit dina pisanan, pembuluh getih bakal cepet ilang impurities, lan tembok vena, uga jantung lan katup, bakal entuk urip anyar kanthi pelengkap sel aktif sing seger, mboko sithik. mbalekake elastisitas lan firmness sing tepat. Akibaté, tinimbang mati ing sawetara minggu, rekrut anyar kanggo mangan mentah bakal bisa ngarep-arep kanthi yakin kanggo urip sehat sajrone 50 taun utawa luwih. Nalika pitakonan iku salah siji saka ngganti urip lara sawetara minggu dening urip sehat setengah abad, kita kudu ora ngidini mangu-mangu kanggo nyusup ing ati kita.
Ora wicaksana kanggo nganggep kematian minangka dadakan lan ora dikarepke. Nalika aku ndeleng potongan daging lan roti mlebu ing cangkeme korban sing ora curiga, aku nggambarake kemunduran sing bakal kedadeyan ing tembok jantung lan pembuluh getih, lan saben wektu aku ngarepake serangan jantung.

Umumé, ana papat panyebab utama penyakit: 1. Kekurangan ing jumlah sel sing dibedakake. 2. Insufficiency saka bahan mentahan perlu kanggo fungsi saka kelenjar. 3. Anane awak manca lan sel parasit ing organisme. 4. Ing weakening ing resistance saka sel kanggo infèksi bakteri. Raw-mangan grapples karo kabeh papat iki nimbulaké tengen saka awal lan nawakake solusi nyata kanggo masalah penyakit.

Nanging, ing wektu wiwitan mangan mentah, para pecandu sing mangan masak kadhangkala ngalami macem-macem rasa ora nyaman, sing bisa menehi kesan palsu marang wong sing ora duwe pikiran yen bahan pangan alami ngrusak awak lan ngrusak kesehatan. Pamikiran sing salah iki minangka bukti sing paling nggumunake babagan rapet manungsa saiki. Gagasan mung yen nutrisi ALAMI bisa ditindakake kanthi asil UNNATURAL lan mbebayani minangka gagasan sing paling absurd, sing kudu dibuwang saka pikirane.

Sampeyan kudu eling yen saka 40-50 kilogram utawa luwih saka wong bobot satus kilo iku kagungane wong palsu, sing bakal langsung wiwit ilang lan, diiringi dening sel penyakit, lemak, concretions lan racun-racun, bakal cepet-cepet menyang aliran getih, supaya bisa ninggalake awak liwat macem-macem excretions - feces, urin lan kringet. Nalika mirsani zat asing ing cipratan lan getih, wong sing ora duwe visi bakal mikir yen dheweke dibentuk saka nutrisi alami, dene nyatane asale saka awak sing njijiki wong palsu, sing mboko sithik ilang lan ninggalake awak ing salawas-lawase. . Mulane transisi menyang mangan mentah ora kudu dikontrol dening kritéria èlmu medis biasa; tinimbang, kita kudu manteb ing ati kanggo hukum alam lan ngarep-arep kanggo asil final karo sabar lan sabar.

Sajrone periode kasebut bisa uga ana gejala kembung, nyeri usus, sirah, pusing, kelemahan umum, lan liya-liyane. Ing kasus tartamtu, cipratan bisa dadi keruh, sikil bisa bengkak, ruam katon ing awak lan bisa uga ana rasa garing lan gatel ing bagean kulit tartamtu. Kabeh iki minangka proses pemurnian lan marasake awakmu, mula ora kudu nyerah marang perasaan "keluwen" lan, kanthi mangu-mangu babagan kawicaksanan Sang Pencipta, njaluk mangan "nutrisi", - protein "seimbang" lan asam amino "ora bisa diganti" kanggo bantuan. Yen ana wong sing bodho, gejala kasebut bakal ilang, nanging bakal ngrusak kesehatan. Wong palsu banjur bakal narik napas lega lan, ngguyu karo kabodhoane wong sejati, bakal wiwit tuwuh maneh kanthi urip anyar.

Gejala kasebut beda-beda ing kedadeyan lan keruwetan saka siji individu menyang liyane, lan bisa uga ora ana ing kasus tartamtu. Minangka aturan, padha cenderung dadi abot ing wong tuwa lan corpulent, entheng ing wong enom lan ora ana ing bocah-bocah sing anyar, sing bakal mulai tuwuh kanthi normal. Umumé, ing awak wong sing lemu banget, wong palsu wis ngetok-ngetok lan ngrusak wong sing sejatine ing tekanan bobote sing sithik, nanging mung "kulit lan balung." Ing wektu wiwitan mentahan-mangan

bobote wong sing kaya ngono bakal saya suda nganti wong-wong sing ora ngerti sejatine owah-owahan bakal mulai melas.
Nanging iki mung gambaran sing nyata babagan apa sing kedadeyan.
Ing awak wong sing mangan mentah, wong lanang sejatine wis wiwit nambah bobot wiwit dina pisanan lan, sawise nyingkirake wong palsu, dheweke bakal terus tuwuh kanthi cara sing biasa nganti bobot normal tekan. . Ing wong banget lancip Tambah ing bobot saka wong nyata bakal counterbalance mundhut nandhang dening wong palsu, supaya ana gain net ing bobot tengen saka awal.

Wutah wong sejati iki utamane cepet ing bocah sing kurus, pucat lan lemah. Kita kudu ora ngarep-arep bocah-bocah sing mangan mentah dadi lemu lan sikile kaya kanca dolanan sing wis masak, amarga kelenturan minangka tandha saka wong palsu. Anak-anak sing mentahan bakal dadi ramping, otot lan otot. Amarga ora ngerti apa-apa, wong tuwa sing sederhana seneng-seneng karo anak-anake.

Nalika aku pisanan ngganti menyang mangan mentah, proses pemurnian ekstensif diwiwiti ing awakku. Aku ora ngalami gejala kekirangan, nanging aku nandhang lara ing usus, celah ing antarane driji lan driji sikil wiwit garing, diiringi scaling lan gatel, rashes ing awak, lan ing bagean tartamtu saka sikilku kulit. garing lan dikupas ing serpihan. Sikilku sing nganti saiki kerep abuh sathithik, dumadakan dadi abuh banget, lan bengkak iki butuh pirang-pirang wulan kanggo suda. Banjur sawise sawetara wektu, cipratanku dadi rada keruh. Sajrone kabeh wektu kasebut, aku ngleksanani dhewe kanthi mlaku-mlaku luwih suwe tinimbang sadurunge. Cukup jelas kanggo aku, kanthi tekanan nutrisi alami lan olah raga fisik sing terus-terusan, konkret sing akumulasi ing pembuluh getih lan sendi sajrone 50 taun masak-mangan wiwit ilang lan ilang. Supaya aku bisa luwih yakin ing kapercayanku, aku dumadakan mandheg mangan mentah lan telung dina aku mung mangan daging. Ing dina pisanan kekeruhan cipratan saya suda, ing dina kapindho mung ana jejak cilik, dene ing dina katelu wis ilang.

Nalika aku nerusake mangan mentah, cipratanku dadi keruh maneh, nanging

ora ing mantan keruwetan, lan mboko sithik ngankat ing sawetara minggu. Telung dina masak-mangan wis katon alon-alon nyepetake tingkat pemurnian awakku. Incidentally, aku nggawe panemuan liyane ing wektu sing padha. Banyu sing dijupuk karo panganan asin nambah bobot awak nganti telung kilo sajrone sedina.
Untunge, aku bali menyang bobot lawas ing dina kaping papat sawise mangan mentah maneh.

Iku mbok menawa apik kanggo rekrut anyar kanggo mentahan-mangan duwe hearty repast sawise sawetara sasi abstinent saka barang masak. Kanthi mbandhingake rong sistem nutrisi, dheweke dadi luwih yakin yen dalan sing dipilih pancen bener, lan sawise iku dheweke ora ngimpi mbaleni eksperimen kasebut.

Bengkak sing kuat ing sikilku mboko sithik ilang ing sawetara sasi. Bebarengan, aku uga nandhang saka sawetara long-ngadeg milder swellings; iki, banget, subsided sak sabanjuré sawetara taun lan pungkasanipun ilang kabeh. Gejala sing padha katon, luwih utawa kurang, ing akeh wong sing mangan mentah, sing nulis marang aku saka kabeh ndonya.

Sing luwih penting yaiku ilang tumpukanku. Wasir kronis ora menehi istirahat utawa istirahat nganti 15 utawa 20 taun.
Saben dina, kadang kaping pindho saben dina, aku diwajibake ngganti klambi jero. Peradangan ora tau suda; ana pus, lendir lan getih sing terus-terusan. Sanadyan aku wis ganti mangan mentah, sanajan rutinitas sing ditindakake ing organ pencernaanku, kahanan tumpukanku meh ora owah. Sawise kabeh usaha fisik, utawa malah sawise mlaku-mlaku prasaja, iritasi dadi abot banget sing kadhangkala aku mikir, amarga saka owah-owahan morfologi sing wis kelakon, mbok menawa tumpukan ora pengin ngasilaken kanggo mangan mentah lan ing pungkasan aku kudu kapekso kanggo ngirim kanggo operasi bedhah sawise kabeh. Nanging ing wektu sing padha, aku ora nate kelangan pangarep-arep marang kekuwatan alam. Lan pancen, sawetara sasi mengko, kondisi kasebut wiwit nuduhake perbaikan sing jelas. Iritasi saben dina diganti dadi kaping pindho saben minggu, banjur dadi seminggu, sapisan sasi

lan mengko isih kanggo sepisan saben loro utawa telung sasi, nganti pungkasanipun perawatan punika sukses supaya dina iki, aku ora krasa babar pisan aku wis nandhang wasir. Obat kasebut luwih cepet nalika aku wiwit njupuk salad saka gandum sprouted saben dina. Saiki kahanan kasebut nggawa kita ngadhepi bebener sing paling penting.

Kasunyatan sing kondhang yen tumpukan disebabake dening kelemahane elastisitas tembok rektum lan distensi vena ing ujung ngisor usus. Penyembuhan tumpukan kanthi mangan mentah minangka bukti yen, kanthi ngganti sel-sel sing rusak ing organisme kanthi sel-sel aktif, ing wayah wektune tembok usus lan pembuluh getih saya suwe dianyari, entuk elastisitas lan kekuwatan sing dibutuhake. . Sing luwih penting yaiku kasunyatan manawa proses iki kedadeyan bebarengan ing usus, weteng, urat, kapiler lan saraf, lan ing saben organ lan kelenjar tanpa istiméwa. Ing tembung liya, organisme sing ora duwe gangguan lan lara saka pemakan sing wis masak wis dibalekake kanthi lengkap karo sel sing enom, khusus lan sehat. Tambah ing daya seksual dening mentahan-mangan bakal teka minangka surprise kanggo kabeh, sanajan ing aktivitas seksual moderat ketat kudu prinsip tenan kita. Ing olahraga mentahan-mangan bakal nggawe cathetan anyar lan unprecedented. Iki ngendi ngimpi umur dawa saka alkemis, elixir urip, bisa ditemokake. Padha ora conjuring efek dijupuk ing sawetara jam liwat obatan, nanging pangolahan dhasar kanggo nambani penyakit liwat reconstruction saka kabèh organisme.

Yen sèl-sèl organ utawa kelenjar ora dibuwang kanthi lengkap, nutrisi alami bisa mulihake pelengkap sel sing penting kanthi nglairake sel anyar, lan ing wektu sing padha bisa nyingkirake sel sing lara lan ora ana guna. Nanging ora ana sarana kanggo mbalekake organ sing wis rusak, kayata untu sing bosok, menyang kahanan sing mbiyen.
Mulane, ing bab kesehatan, procrastination mbebayani.

Wong sing mangan masak urip kanthi kerja seperlima nganti sepersepuluh organ lan kelenjar, nanging, anggere dheweke bisa ngadeg, dheweke nganggep awake sehat. Luwih elek maneh, bebaya dirampas

malah sing siji-sepuluh hang liwat wong terus-terusan kaya pedhang Damocles, utamané nalika wis sawetara "apik" nedha bengi.

Investigasi saka cytologists nuduhake yen saliyane sel indolent ditemokake ing awak manungsa macem-macem sel raksasa multinucleated (polykariocytes), sel over-size unnucleated (megakaryocytes), lan jinis sel degenerasi liyane. Sèl kasebut "biasane" ana ing kabeh organ lan kelenjar, lan malah ing aliran getih wong sing mangan. Ilmuwan riset sing ndeleng iki lan akeh penyimpangan liyane ing organ kabeh pecandu panganan kudu nganggep kedadeyan kasebut "normal" utawa "alami".

Bahan pangan alami ora tetep ing organ pencernaan luwih saka sawetara jam lan, manawa dicerna utawa ora, ninggalake awak kanthi saluran normal, dene panganan sing dimasak, utamane sing asale saka sumber kewan, tetep ana ing saluran pencernaan nganti telung. utawa patang dina, kadhangkala kanggo minggu. Saiki, kasunyatan sing kondhang manawa sel-sel kewan mati sawise mati, ngeculake macem-macem zat beracun nalika nglakoni. Mulane ora ana panganan kewan sing ora duwe racun ing meja sing dipangan. Mula, ora nggumunake yen sawise tetep ana ing weteng manungsa sajrone telung dina patang dina kanthi suhu 38°C. panganan kewan rampung diowahi dadi racun. Kadhangkala proses iki maju nganti kaya ngono, mung sawise ngrusak tembok usus lan dicampur karo pus, lendir lan getih sing akeh, dheweke bisa ninggalake awak. Ing dina kapindho, pasien ngeluh babagan kelainan weteng. Para dokter nyaranake nggunakake uyah meja kanggo nyegah kedadeyan busuk kasebut, kaya-kaya pengin ngowahi weteng manungsa dadi tong minyak daging asin. Wong credulous naifly pracaya apa wae weteng siap nampa ora bisa mbebayani; dene beras polesan, roti putih utawa gula, sing paling mbebayani ing kabeh panganan, ora nyebabake reaksi langsung ing weteng. Sawetara malah mikir apa hubungane nutrisi karo mripat, kulit utawa saraf, kaya-kaya bagean awak bisa nindakake fungsine tanpa bahan mentah. Saiki, zat apa sing bisa ditemokake

roti putih, gula utawa butter clarified sing bisa menehi cahya kanggo mata utawa ngatur operasi apik saka syaraf? Wong maju kabeh jinis konjektur hipotetis kanggo nerangake panyebab penyakit gemeter, nanging ora nggatekakake faktor sing paling penting - sifat bahan mentah sing diwenehake menyang saraf.

Ketahanan Manungsa kanggo Penyakit Infèksius saya ringkih Saka Generasi kanggo Generasi

Ing claims sing bebaya penyakit infèksius ajeg ing penurunan iku fallacious. Amarga mangan-masak, sel manungsa mboko sithik ilang daya tahan kanggo mikroba lan, sing luwih elek, dheweke terus kelangan kekuwatan kasebut saka generasi ke generasi.

Ing sambungan iki, aku pengin ngutip sawetara bagean saka "Anatomi Patologi lan Patogenesis Penyakit Manungsa" dening ilmuwan Soviet misuwur IV Davydovsky, diterbitake ing 1956.
Miturut dheweke: "Ana sawetara infeksi khusus kanggo homo-sapien (anthroponoses) sing ora, nyatane, kedadeyan ing kewan, kalebu kera sing paling maju. utawa yen ora, padha bisa mung sawetara sing padha (tifus, kolera, malaria, meningitis meningokokus, influenza, campak, jaundice, difteri, demam abang, radhang paru-paru, rematik, sepsis, gonore, furunkulosis, apendisitis, lan liya-liyane. ing).

"Zoonoses lan ornithonoses (penyakit kewan lan unggas) sing dumadi ing wong, kayata hydrophobia, ensefalitis, brucellosis (Malta mriyang), psittacosis, cacar, pageblug, tularemia, anthrax, trichinosis lan liya-liyane, minangka aturan, gejala khusus sing khas kanggo manungsa, nanging ing kéwan kadhangkala padha. nuduhake mung reproduksi sing adoh banget saka gejala kasebut."

Dadi katon ora mung kabeh kewan, kalebu leluhur manungsa, kera, ora kena infeksi manungsa tartamtu, nanging uga ora responsif marang upaya sing disengaja para ilmuwan riset kanggo nginfeksi penyakit kasebut kanggo tujuan eksperimen. Ing kontras,

ana bakteri sing khusus kanggo kewan lan manuk, nanging ora kena pengaruh normal, sanajan ana ing organ-organ kasebut. Nanging, nalika ditularake menyang manungsa, bakteri kasebut nginfeksi dheweke kanthi cara sing paling nggegirisi lan mbebayani. Kita kudu nambah kasunyatan manawa kewan kebal saka kabeh penyakit kronis.

Apa sebabe kontras sing nggumunake iki? Punapa ingkang mbedakaken manungsa kaliyan kewan ing ngriki menawi dudu pakulinanipun anggenipun nyukani dhiri manut angger-angger “peradaban” lajeng linggih ing mejanipun kanthi santai kanthi sikilipun nyabrang? Coba bayangake dhewe, kaya apa yen ing salah sawijining dina sing apik iki, sapi kasebut mlebu ing sirahe dadi "beradab" kaya manungsa, mangan panganan sawise digodhog ing kuali lan, nalika lara, ndalang yen alesan padha dingerteni. Banjur yen ana wong sing menehi saran supaya dheweke nyoba nyusoni awake dhewe ing suket mentah, dheweke kudu nyatakake rasa wedi yen awak digunakake kanggo masak panganan, suket mentah bisa cilaka dheweke. Bayangna uga, kaya apa sapi saiki, yen wis pirang-pirang ewu taun ngonsumsi suket sing wis digodhog, tanpa mikir sedhela yen apa sing ditindakake dheweke iku tumindak sing ora wajar. Nanging iki minangka posisi sing ditindakake dening para penyembah daging saiki.

Ing perang nglawan penyakit infèksius neruske saka rampung sudut pandang sing salah. Penurunan tingkat kematian saka penyakit infèksi wis diraih ora kanthi nguatake resistensi awak, nanging kanthi nyuda kahanan njaba sing nyebarake infeksi.
Sajrone wektu, daya tahan manungsa saya saya saya ringkih, mula yen kita ngilangi fasilitas sing disedhiyakake dening omah modern, sistem pasokan banyu terpusat, sanitasi kutha, pamisahan pasien lan liya-liyane, lan bali menyang kahanan sing ana 200 taun kepungkur, manungsa. bakal sirna liwat macem-macem penyakit epidemi ing sawetara taun.

Nanging, sanajan saiki infeksi otomatis, kayata sing nyebabake kahanan catarrhal, berkembang kanthi cepet lan dadi bencana sing ora bisa dihindari kanggo kabeh manungsa sing mangan. Njupuk kauntungan saka kelemahane sel wong palsu, mikroorganisme ora mbebayani dadi

cukup mbebayani. Davydovsky nyerat: "Miturut data kontemporer babagan owah-owahan bakteri, kita kudu nganggep postulat yen bakteri patogen bisa diprodhuksi saka bakteri nonpatogen sing disebut cukup cedhak karo kasunyatan. Mangkono, basil typhoid, paratyphoid lan disentri bisa uga asale. saka bacilli usus, bacilli nyata saka difteri bisa berkembang saka basil palsu. Metamorfosis kasebut bisa kedadeyan ing kabeh jinis cocci, anaerob, ing basil wabah lan tuberkulosis lan ing mikroorganisme liyane.
Infeksi otomatis utamane nyata kanthi biaya pedunung biasa ing awak manungsa, kulit lan membran mukus.

Ing akeh penyakit infèksius, bukti infèksi ora ana. Umumé, saben penyakit infèksius katon pisanan ing organisme sing alus saka sawetara wong sing lemah lan banjur ditularake menyang wong liya. Ing kasunyatan, saben organisme kasebut minangka pabrik sing mbebayani kanggo panyebaran lan panyebaran bakteri patogen. Pabrik sing kaya mengkono ora bisa ditemokake ing antarane wong sing mangan mentah. Dadi jagad sing mangan mentah bakal slamet saka kabeh penyakit infèksius.

Pandangan Davydovsky babagan infèksi otomatis bisa diringkes kaya ing ngisor iki: "Wilayah utama awak ing ngendi proses infeksi otomatis berkembang yaiku: tenggorokan, amandel, appendix vermiform, usus gedhe, konjungtiva, tabung bronkial lan Penyakit auto-infèksius yaiku: katarak irung, pharyngitis, kolitis, disentri, bronkitis, radhang paru-paru, cystitis, pielitis, nefritis, konjungtivitis, inflamasi kulit,

furunkel, karbunkel, otitis, kolesistitis, osteomielitis, postnatal endometritis, lan liya-liyane. Miturut data sing diwenehake dening FG Barinski (1949), mung 50 persen saka kabeh kasus demam abang lan 15 persen difteri bisa kontak langsung. Ing tembung liya, ing mayoritas kasus difteri ora ana bukti sing nuduhake yen infeksi kasebut saka sumber eksternal. Maneh, bukti sing diwenehake dening TE Boldyrev (1949) nuduhake yen 53 persen kasus typhoid ora dingerteni. Peranan infeksi eksogen mboko sithik, menehi papan kanggo infeksi endrogen.
Tanpa apa-apa

mangu-mangu ing mangsa ngarep, bakal dimangerteni manawa peran utama pancen dimainake dening infeksi otomatis, utamane amarga kita durung duwe kawruh sing dibutuhake sing bakal ngidini kita nerangake inti saka mekanisme lan kahanan fisiologis sing owah. simbiosis normal sel lan bakteri menyang negara infèksi.

"Ing babagan etiologi penyakit infèksius, kita kudu ninggalake pangerten sing disusun ing jaman Koch, Ehrlich lan Pasteur babagan sifat 'patogenik' saka mikroorganisme saka media njaba lan internal. Ing pangertèn lengkap tembung kasebut dudu bakteri dhewe sing dadi patogen, nanging korélasi fisiologis sing ana ing organisme tartamtu ing wektu tartamtu lan sacara organik disambungake karo gangguan ing sistem regulasi lan mekanisme saraf. Ora ana mikroba 'patogen' khusus ing alam; Nanging, ora ana pungkasan faktor sing ningkatake kerentanan ing subyek sing biasane tahan, lan kosok balene."

Kita bisa narik mung siji kesimpulan saka kabeh iki. Panyebab nyata penyakit infèksius dudu mikroba, nanging kondisi gangguan saka proses biologis normal organisme. Mikroba tansah ana, isih ana lan bakal ana ing salawas-lawase. Kampanye kanggo nyirnakake lan nyirnakake dheweke pancen kegilaan. Minangka asil saka mripat wuta kanggo panyebab nyata saka penyakit, daya organik manungsa resistance wis mboko sithik suda kanggo kuwi ombone sing manungsa ora ngenteni maneh kanggo infèksi teka saka njaba, nanging succumb kanggo bakteri swarming ing njero awak. . Amarga ing organisme manungsa, bakteri banget sing ora bisa gawe piala marang kewan sing paling asor bakal ngadhepi sel sing ringkih, ora ana gunane, ora aktif sing dibentuk saka daging, roti, mentega lan gula. Mula, ora nggumunake yen dheweke mung tiba ing sel kasebut lan dimangsa kanthi seneng. Wong sing wicaksana kudu ngresiki awak saka saben sel sing ora ana gunane, sawise ora ana mikroba sing wani nyedhaki sel sing enom, kuwat lan kuwat sing bakal ana saka woh-wohan, kacang lan sereal sing mulya. Ing kene, pancen, "inti saka mekanisme lan kondisi fisiologis

simbiosis sel lan bakteri menyang negara infèksi," panjelasan kang Davydovsky ora bisa menehi.

Peranan antibiotik minangka agen terapeutik sementara lan ngapusi. Wong mboko sithik dadi kuciwa karo wong-wong mau. Neutralizing efek saka kegiatan bakteri kanggo mantra cendhak wektu, padha weakened sel lan mbusak dalan kanggo infèksi kuwat mengko.

Aku duwe pengalaman paling intim saka antibiotik. Amarga kekurangan nutrisi alami, anak-anakku tansah nandhang demam sing ora teratur lan terus-terusan sing disebabake dening infeksi otomatis lan mabuk otomatis, suhu biasane fluktuasi antarane 37,8 ° C. lan 38 °C. Aku nggawa anakku menyang Paris lan dipasrahake marang "spesialis" sing paling misuwur ing kana. Sayange, liwat eksperimen sembarangan karo antibiotik padha mundhakaken suhu kanggo 40-41 ° C. lan degenerating jantung lan ginjel, padha pungkasanipun matèni wong, tanpa bisa diagnosa penyakit.

Persis kedadeyan sing padha karo putriku, nanging isih panganiaya luwih, rong taun mengko. Aku diselehake ing Rumah Sakit Anak Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ing Hamburg, ing ngendi Dr. Wolfgang Tiling nindakake eksperimen sing paling ora manusiawi marang anakku sing miskin. Saben dina dheweke ngetokake getih sing akeh banget, sing ditindakake ing macem-macem tes laboratorium utawa disuntikake menyang puluhan tikus lan terwelu sing miskin, kanthi pura-pura yen kanthi nambahake bakteri dheweke pengin ngenali organisme nyata sing tanggung jawab kanggo penyakit kasebut, nanging sing nyebabake penyakit kasebut. dheweke ora bisa nemtokake ing pemeriksaan klinis sing ora biasa. Sing luwih dhuwur suhu anak saya mundhak, luwih gedhe dosis antibiotik sing diwenehake lan macem-macem jinise. Kanthi tambah dosis antibiotik suhu mundhak luwih dhuwur lan luwih dhuwur, nganti fluktuasi terus-terusan antarane 39°C. lan 41°C. lan pratandha nefritis dadi banget ditandhani. Kanthi "ilmiah" tegese dheweke nyepetake perkembangan penyakit kasebut, nyuda durasi "normal" patang taun dadi mung sewulan. Dheweke nganggep bocah kasebut minangka goblo

yen dheweke ora diwenehi kortison utawa ngalami biopsi internal, dheweke ora bakal urip luwih saka seminggu.

Ing dina iku aku ketemu Jerman Bircher-Benner risalah kanthi irah-irahan "Penyakit Gizi" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Aku langsung njupuk putriku metu saka rumah sakit kasebut lan dipasrahake kanggo ngurus nutrisi alami. Kanthi gelombang dadakan tongkat sihir suhu anakku mudhun nganti 37°-37,5°C. lan jumlah urin dheweke tambah saka 200m1 dadi rong liter saben dina. Ing seminggu dheweke ngadeg lan mlaku nyabrang ruangan kanggo mbukak lawang kanggo dhokter sing ora duwe ati, sing kaget banget lan wedi banget amarga ora ana alesan, dheweke ora gelem menehi salinan rumah sakit. cathetan lan pemeriksaan klinis.

Yen aku terus nyusoni bocah kasebut kanthi diet sing murni mentah, dheweke mesthi urip saiki. Nanging nalika iku aku nganggep panganan mentah minangka sarana terapeutik lan aku isih percaya karo vitamin buatan. Supaya bisa akrab karo sistem nutrisi Klinik Pribadi Dr. Bircher Benner, aku njupuk bocah kasebut saka Hamburg menyang Zurich lan njaga dheweke ing sanatorium kasebut suwene 23 dina. Ing kene aku bisa nyebataken, kanthi cara, sayangipun sasampunipun Dr. Bircher Benner tilar donya, sistem nutrisiipun sampun kathah dipunéwahi kanthi introduksi panganan masak, produk susu, vitamin lan obat-obatan sanèsipun.
Punapa mawon, diwanti-wanti dening dandan cepet ing kondisi dheweke, Aku panginten iku bisa kanggo mulihake kesehatan dheweke sebagéyan dening nutriments mentahan lan sebagéyan dening masak panganan lan vitamins Ponggawa. Oalah, kita bisa nambah umure mung patang taun.

Aku dhewe conto striking manungsa, kamenangan liwat auto-infèksi. Luwih saka 20 taun aku wis nandhang bronkitis kronis nganti pirang-pirang taun, aku asring turu ing amben kanthi serangan kadhemen sing paling abot. Nanging, mangan mentah wis ngganti kabeh iki lan sanajan sajrone sepuluh taun kepungkur aku turu ing langit sing mbukak ing saindhenging taun, kadhangkala ing frost mangsa adhem 15 utawa 16 derajat, kanthi mikroba isih ana ing panggonane,

Ora sepisan aku watuk utawa ngrasakake pilek. Aku pengin nambah kanthi cara sing turu ing udhara mbukak ing mangsa ora mbutuhake kepahlawanan tartamtu. Kabeh sing dibutuhake yaiku nutupi awak kanthi apik lan njaga rai mbukak kanggo hawa seger. Kajaba iku, penting kanggo ngilangi panganan sing wis dimasak supaya bisa ngilangi panyebab sing ora bisa turu lan muter ing amben tanpa henti.

Kanker minangka asil saka degenerasi sel sing ekstrem

Kaya ing kasus kabeh penyakit liyane, panyebab kanker uga cukup gampang diterangake ing cahya saka hukum alam.

Cytologists wis nindakake riset akeh banget kanggo nemokake beda antarane struktur sel normal lan sel kanker. Umumé, dheweke nemokake manawa sel kanker minangka sel saka jinis umum sing ora duwe struktur lan kemampuan sing dibutuhake kanggo nindakake pakaryan sing migunani. Tujuane mung kanggo mangan protein (bahan bangunan) lan multiply.

Kaya sing kita ngerteni, sel-sel wong palsu duweni persis sing padha kuwalitas. Mung ana siji derajat bedane antarane degenerasi sing dialami dening sel wong palsu lan sel kanker. Babagan lokasi ing kahanan tartamtu, wong nyata bisa njaga sel-sel wong palsu ing kontrol. Dheweke nyebar ing ruang bebas awak, ngisi rongga kosong, dibuwang ing ngisor kulit, dicampur karo sel normal lan kanthi mangkono, paling sethithik sawetara wektu, dheweke njaga organ lan sistem sing sensitif. awaké bebas saka bebaya tekanané.

Saben uwong bisa ndeleng kanthi mripat wuda massa gedhe saka wong palsu, kadhangkala bobote 60-70 kilogram. Yen sawetara kilo saka massa kasebut dilebokake ing kelenjar utawa organ apa wae, aktivitas kelenjar utawa organ sing diwenehake mesthi lumpuh amarga tekanan sing diasilake. Kanthi cara iki kanker bisa mungkasi urip manungsa.

Sel-sel wong palsu, kaya kanker, diarani dadi ana kanthi cara panganan sing disiapake ing pawon kanggo

tujuan utama tumindak minangka konsumen seneng banget panganan kasebut. Kanthi upaya pertahanan manungsa sejati, sel-sel wong palsu ora bisa nyerep kanthi lengkap jumlah zat sing ora wajar sing dilebokake ing awak liwat saluran kecanduan, lan mula sebagian besar zat kasebut ilang tanpa tujuan. kanthi diobong lan dadi panas sing ora perlu. Supaya bisa ngonsumsi panganan sing akeh banget, sel-sel wong palsu ngupayakake kamardikan, manggon ing wilayah apa wae sing dikarepake lan ngubengi awake dhewe. Nalika siji utawa sawetara saka wong-wong mau kasil ing gaweyan, padha wiwit mangan ing kacepetan sing ora bisa dipercaya panganan sing ditawakake master sing rakus. Mangkono, diwiwiti kanthi siji utawa rong sel sing ora pati penting, ana monster sing njaga kabeh manungsa ing cengkeraman teror sing mateni.

Ing salah siji saka akeh proses patologi kita nemoni kasus sing padha, ing antarane miliard sel mung siji utawa rong sel sing kena penyakit.

Wong sing duwe wawasan sing cetha sing nduweni perspicacity kanggo ngenggoni pikirane karo masalah dhasar ora bisa bantuan pemikiran ing pitakonan bodho kang ilmuwan riset mbuang wektu, dhuwit lan energi. Kanggo nerangake kedadeyan kanker, dheweke wis nyathet sawetara 400 macem-macem agen karsinogenik, sing, kajaba faktor diet, ora ana hubungane karo panyebab dhasar karsinogenesis. Saben wong kudu takon dhewe pitakonan iki: "Diwenehake yen kabeh racun, sinar, iritasi kronis, ciloko, kobong, virus, nikotin, tar lan akeh agen liyane bisa, minangka faktor sing mbebayani, bisa nyuda sel kompleks kasebut. struktur lan kapasitas kanggo karya, utawa kanggo ngrusak, kanggo emaciate, kanggo crushed lan matèni wong-wong mau, nanging kanthi cara apa bisa padha ngindhuksi ing siji utawa loro sel daya gedhe tenan saka multiplikasi kanggo ngaktifake, ing papan cendhak banget. wektu, kanggo ngrusak lan ngrusak kabeh bangunan sing apik banget ing awak manungsa?"

Kekuwatan sing nggegirisi kasebut kanthi tekun dimasak, dipanggang, disiapake lan disedhiyakake marang monster dening pemilik organisme kasebut dhewe kanggo dheweke.

karusakan pungkasan dhewe. Kanker minangka bukti urip saka degenerasi sel sing ekstrem lan asil nutrisi sing ora wajar.

Sajrone investigasi, kaping pirang-pirang para ilmuwan ngadhepi panyebab kanker sing nyata. Dheweke nyekel bukti-bukti sing ora bisa dibantah ing tangane, dheweke ndeleng sawetara wektu lan malah ngonfirmasi, nanging yen ana pitakonan babagan ngganti sistem diet sing ana kanggo musyawarah, dheweke nutup mripate kanthi bingung, kaya-kaya disabetake gludhug, lan tanpa ngenteni sedhela, dheweke mandheg, amarga ora pengin ndeleng apa-apa sing ora wajar ing kabiasaan nutrisi. Mligine, wong-wong AJA KEPENG ngritik roti sing dipangan lan sing wis lawas-lawas wis dianggep suci, tanpa mikir sedhela yen wis tekan meja, wis bola-bali najis kanthi cara nggiling. , sifting, kneading lan baking.

Cytologists cetha weruh yen kanker digawa menyang orane liwat sel sing ora duwe struktur khusus lan kapabilitas operasional, nanging ing panemune kabeh sel sing disebut wong sehat (sanajan padha produk saka nutrisi ora wajar) utamané. sel sing wis dikembangake kanthi lengkap lan sampurna sing banjur ora nduweni sifat normal amarga pengaruh agen karsinogenik tartamtu. Ing tembung liyane, ora ana mekanisme sing tepat saka pabrik cacat ing produksi disambungake karo saben faktor kasual, nanging padha ora ana hubungane apa wae karo bahan bangunan sing diwenehake menyang pabrik kasebut, utawa karo sifat lan kualitas mentahan. bahan sing dibutuhake kanggo produksi. Dheweke ora pengin ndeleng manawa organ-organ kabeh wong sing mangan sing digodhog sacara permanen kebanjiran karo pirang-pirang sel sing ilang struktur lan fungsi sing cocog. Saiki aku bakal ngutip sawetara bagean saka "SEL KANKER" Cowdry sing maca bakal weruh kanthi jelas lan jelas sebab-seba kanker iku.

Cowdry nyerat (p.11): "Kanthi mundhut kabeh utawa sebagian saka fungsi layanan khusus saka prekursor, sel kanker ilang kaya ukuran fitur struktural sing nggawe fungsi tartamtu kasebut.

bisa. Struktur ora bisa dipertahanake yen ora ana fungsi, luwih saka fungsi sing bisa ditindakake yen ora ana struktur sing cocog.

Yaiku, kanggo njaga struktur lan fungsi bahan mentah minangka syarat sing penting, lan nalika BAHAN MENTAH kasebut diowahi dadi BAHAN MASAK, struktur kasebut ora bakal dijaga, lan ora bisa digunakake.

Kanggo wutah normal sel Cowdry kuotasi Rusch minangka nderek: "Sèl primordial normal ngemot akeh mekanisme potensial kang wekasanipun nemtokaken diferensiasi. Mekanisme iki dadi fungsional aktif nalika konstituen entuk tingkat kuantitatif tartamtu "(p. 15). Sajrone transformasi kanker "Karsinogen nyebabake owah-owahan ing siji utawa luwih fungsi khusus sel. Owah-owahan sing diasilake bisa diwarisake." Nanging, "Sel sing wis ngalami owah-owahan sing bisa diwarisake bisa mbutuhake mundhut tambahan faktor aksesoris sadurunge dadi neoplasma otonom sing le
Kanker ora diprodhuksi saka sel sing wis dikembangake kanthi lengkap lan khusus. "Endhog lan sperma iku sel sing beda banget sing ora dadi ganas lan nuwuhake kanker sing dumadi saka sel sperma utawa endhog sing multiply tanpa watesan biasa lan nyerang wilayah sing ana ing sel normal lan tumindak apik" (p. 333).

Aktivitas utama sel kanker yaiku mburu zat-zat nitrogen, mangan protein kewan, ngrebut asam amino, sintesis protein sing ora normal lan nindakake macem-macem eksploitasi liyane sing padha. Kanker wis kapandeng marang "minangka tumindak kaya 'nitrogen trap' njabut asam amino saka blumbang awak tanpa ngidini sembarang appreciable bali menyang" (p. 39). Luwih mudhun kasebut (ibid.): "Metabolisme nitrogen sel ganas katon ditindakake kanthi njupuk saka sel sing tumindak apik, ngladeni awak kanthi bener, bahan sing dibutuhake banget." Enigma mesthi gampang ditanggulangi yen tembung-tembung "banget dibutuhake" diganti karo tembung "BENAR-BENAR GUNA LAN BISA".
Christensen lan Henderson (1952) dianggep unggul ing asam amino

akumulasi dening sel karsinoma "faktor sing signifikan ing wutah lan multiplikasi sel neoplastik ing kewan sing mbuang" (ibid.). Miturut panemune, kewan kasebut dibuwang ora amarga ora ana panganan alami, nanging amarga kekurangan asam amino.

Sel kanker terus-terusan nyintesis protein. Cowdry nyerat (p. 152): "Malignansi asring dianggep ana hubungane karo kelainan sintesis protein lan kemungkinan pembentukan protein abnormal. materi ing jaringan normal nongrowing diimbangi dening risak sing padha." Ing papan liya, dheweke ngutip Caspersson (1950): "Antarane sel tumor ganas lan sel sing biasane tuwuh katon ana prabédan dhasar babagan pangembangan sistem kanggo pambentukan protein. Ing sel tumor ganas mekanisme penghambatan endoselular, sing biasane mbatesi aktivitas sistem pembentuk protein, luwih utawa kurang mandheg, fungsine, nyebabake owah-owahan spesifik ing gambar sitokimia "(pp. 10-102). Apa ana perlu kanggo nandheske yen protein sing dimaksud dudu protein sing dipikolehi saka anggur utawa apel, nanging sing dimasak utawa dipanggang ing pawon lan ditolak dening sel normal?

Penyelidikan ilmiah luwih lanjut nuduhake yen jumlahe lemak ing sel kanker ndhuwur normal, nalika sing saka vitamins lan mineral, ing tangan liyane, ing ngisor normal.

Cowdry ngakoni yen "Sel, ganas lan liya-liyane, meh ora bisa dibayangake minangka individu cilik sing kompleks. Mbok menawa saben bisa duwe 10.000 konstituen biokimia sing beda-beda, wiwit saka ion anorganik nganti protein lan nukleoprotein sing paling kompleks, sing interaksi langsung utawa ora langsung karo siji liyane. ..keseimbangan aktivitas ing sel urip, yaiku ekspresi sakabèhé saka urip sel, kudu dadi fungsi sawayah-wayah interaksi kinetik sing rumit banget ing antarane bahan kasebut. kudu njlèntrèhaké kanthi istilah kinetik sawetara hubungan sing ana.

sawetara variabel ing wektu, kita bisa njupuk nanging tampilan winates banget saka kahanan Komplek kabèh. Formulasi matématika sing ana hubungane karo 4 utawa 5 sistem komponèn nyedhiyakake kesulitan sing luar biasa, apamaneh sing ngurusi ewonan variabel "(pp. 151-152). Mangkono para ilmuwan kita, sing ana ing tangane nasibe kabeh manungsa, ngerti sethithik babagan Nanging, sanajan kekurangane kawruh, dheweke ora nglirwakake sifat sing nggawe sel-sel kompleks kasebut lan nggawe wong percaya yen kanthi perhitungan sing tepat dhewe, dheweke bisa nemtokake syarat kualitatif lan kuantitatif sing tepat. sel ing babagan protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, lan liya-liyane.

Malah nganti luwih dhisik ngremehake kawicaksanan kepala insinyur kanthi ora nyetujoni apa sing wis ditemtokake, banjur nggawe macem-macem bahan ing pabrik-pabrik lan menehi kita. Sumangga ingkang maos saged nemtokaken piyambak tumindakipun punika nggeguyu utawi awon.

Bukti sing cukup akeh wis diklumpukake dening para ilmuwan riset kanggo nuduhake yen hemat utawa larangan diet nyegah, utawa paling ora mbatesi, kedadeyan lan tuwuh kanker. Sajrone Perang Donya I ing sangisore jatah panganan sing abot, sing ditindakake ing Denmark, Rusia, Jerman lan Austria, kematian kanker luwih sithik tinimbang sawise jatah dibuwang ing pungkasan perang. Ing mratelakake panemume Hindhede (1925) overfeeding nyumbang kanggo nambah sakteruse ing insidensi pati.

Cowdry nyebutake conto saka eksperimen sing ditindakake marang kewan: "Kredit diwenehake marang Moreschi (1909) dening McCay (1947) kanggo ndawakake karya para peneliti Inggris sadurungé sing cenderung nuduhake yen larangan diet nyegah, utawa nyuda, wutah tumor ing kéwan.
Sarcomas sing ditransplantasikan dening Moreschi menyang tikus njupuk proporsi kasar kanggo jumlah panganan sing diwenehake. Tikus ing diet sing diwatesi urip luwih suwe lan transplantasi tumor menyang tikus luwih angel tinimbang tikus sing dipangan kanthi lengkap.

"McCay lan kanca-kancane wis nggawe studi sing luar biasa tikus retarded dening ngurangi energi saka diet kanggo sing nyukupi kanggo pangopènan, nanging ora cukup kanggo wutah. Mangkono, siji klompok dianakaké

enom luwih saka 700 dina lan liyane luwih saka 900 dina tanpa diijini kanggo tuwuh kanggo kadewasan, senadyan kasunyatan sing dawa rata-rata urip saka jinis iki clurut ing kahanan biasanipun kira-kira 600 dina. Yen diwenehi kalori sing cukup, tikus sing retarded diwasa lan bisa urip total 1.400 dina utawa luwih - luwih saka kaping pindho umur normal "(pp. 394-395). Maneh, miturut McCay, Sperling and Barnes (1943) "perkembangan tumor ora bisa digatekake ing tikus-tikus sing keterlambatan pertumbuhan nganti sawise diidini entuk kadewasan" (p. 396). Apa asil apik sing ora bakal dipikolehi yen tikus-tikus kasebut diwenehi panganan sing diwatesi saka panganan mentah.

Eksperimen luwih lanjut nuduhake yen 150 kasus tumor dikembangake ing antarane 198 tikus sing dipangan kanthi diet "normal", tinimbang mung 38 tumor ing antarane 200 tikus sing cacat - kewan sing sebagian dicabut saka diet sing diarani normal. Nganti kapan manungsa kudu tetep dadi normal diet kang nyebar rojo pati kejem kuwi lan shortens duration urip kaping pirang-pirang?

Upaya wis ditindakake ing macem-macem wektu kanggo njlentrehake hubungan antarane bobot awak lan kematian kanker kanthi referensi statistik asuransi jiwa. Ing taun 1913, panitia gabungan Asosiasi Direktur Medis Asuransi Jiwa lan Masyarakat Aktuaria Amerika ngurusi 774.672 kabijakan sing dituku dening wong lanang umur 20-62 taun. Banjur katon yen kanggo wong sing njupuk asuransi ing umur 30-44 taun, tingkat kematian saka kanker luwih saka 37, kanggo bobot standar 32 lan bobote kurang saka 24, diitung saben 100.000. Kanggo klompok lawas saka 45 taun lan liwat, ing

tarif cocog padha 156, 144 lan 120, mungguh. Miturut cathetan Union Central Life Insurance Company, sing dianalisis ing taun 1932, ing ngisor iki minangka tingkat kematian kanker, wiwit saka 25 persen utawa luwih kabotan, nganti 50 persen kurang bobot: 143, 138, 121, 111, 114 lan 95, tokoh 111 nuduhake bobot "normal". Isih luwih anyar, miturut Buletin Statistik Perusahaan Asuransi Jiwa Metropolitan (1951), kematian wong lanang sing kabotan amarga penyakit kardiovaskular-renal.

setengah maneh minangka standar lan saka diabetes kira-kira kaping papat standar. Iki minangka hadiah sing diwenehake wong palsu marang manungsa.

Antarane taun 1900 lan 1950 mundhak angka kematian kanggo penyakit kardiovaskular lan kanker ing Amerika Serikat kaya ing ngisor iki. Ing 50 taun, tingkat kematian kanker mundhak saka 64 dadi 139,6 saben 100.000 populasi, dene kanggo penyakit kardiovaskular wis maju saka 244 dadi 478,1. Sakabèhé, ing taun 1950 saka 803,9 tiwas saben 100.000 populasi saka sepuluh panyebab utama, penyakit kardiovaskular lan kanker ana 617,7. Isih luwih pinunjul yaiku angka paling anyar sing kasedhiya, nuduhake taun 1964. Tingkat kematian kanker saiki wis maju dadi 151,3, dene kanggo penyakit kardiovaskular mundhak dadi 508,6, menehi angka gabungan 659,9 saka total 939,7 saka kabeh. nimbulaké. Iki minangka asil sing luar biasa saka "kemajuan" obat; asil ngageti saka multiplicity saka Doctors, rumah sakit lan obatan; produk sing ora bisa dihindari saka "pemurnian lan pemurnian" bahan pangan. Wong bisa uga mbayangno kahanane yen "kemajuan" saiki terus nganti 50 taun maneh.

Miturut statistik resmi Amerika Serikat kanggo taun 1964, mung 1,4 persen saka jumlah total tiwas sing bisa diarani "Gejala, pikun lan kahanan sing ora jelas". Ing kategori iki, pikun mung minangka dugaan, amarga ing antarane wong-wong sing ngonsumsi panganan sing dimasak ora ana sing umure tuwa. Dene ing kahanan sing bener-bener beradab! kajaba kacilakan lan kacilakan, kabeh manungsa bakal mati ing umur tuwa.

Antarane kewan liar ing lingkungan alam kedadeyan kanker ora dingerteni. Sawise tundhuk kethek tawanan kanggo pangan degenerated kanggo dangu, Nanging, iku bisa kanggo mirsani siji utawa loro tumor resembling kanker. "Satunggal-satunggalipun kelompok organisme ingkang kathah bukti-bukti wontenipun kanker ingkang mboten wonten ing samodra," ujare Cowdry (p. 196). Iki amarga tangan sing ngrusak manungsa ora duwe

tekan wong-wong mau. Kekebalan dheweke luwih nggumunake amarga kasunyatane jagad iki luwih gedhe tinimbang kita, ing wilayah lan populasi.

Kaya sing wis dakkandhakake, sajrone riset, para ilmuwan ngadhepi panyebab utama kanker, dheweke ndeleng lan ngonfirmasi, nanging dheweke ora ngerti apa-apa, kaya-kaya nggoleki liyane. "Gagasan manawa sawetara komponen diet sing dicerna kanthi jumlah sing berlebihan, utawa ora ana bisa nyebabake kanker ing manungsa, mula tuwuh saka sumber liya.

Owah-owahan eksperimen ing diet kewan bisa nggawe kabeh prabédan ing ngarsane utawa ora ana kanker" (p. 220).

Dheweke malah ndeleng langsung efek saka panganan alami. Cowdry cukup eksplisit ing titik iki: "Pungkasane kasunyatan wiwit muncul yen ana kurang predisposisi kanggo pangembangan tumor ing sawetara kewan nalika diwenehi panganan alami tinimbang nalika diwenehi panganan sing diresiki banget. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) diamati manawa luwih sithik hepatoma jinak sing dikembangake ing tikus DBA lanang ing diet Purina Laboratory Chow sing digawe utamane saka panganan alami tinimbang liyane ing diet sing kalebu komponen semi diresiki, utamane, kasein, pati jagung, minyak biji kapas sing dihidrogenasi sebagian, vitamin sintetik lan a Campuran uyah. Kajaba iku, diet semi dimurnèkaké sing diwènèhaké marang tikus lanang C3H ningkatake perkembangan hepatomas jinak. Bentenane ing perkembangan tumor ana hubungane karo beda sing katon ing asupan kalori, bobot awak, utawa proporsi protein, lemak, vitamin lan mineral ing diet. Penulis ati-ati kanggo nuduhake yen siji ngirim ora nganggep yen jinis tumor liyane nanggapi beda "(pp. 403-404).

"Engel lan Copeland (1952) nemokake yen nyusoni tikus AES lan Sprague Dawley sing diwenehi panganan alami (diet saham) ngembangake tumor mammary sing luwih sithik sing diakibatake dening karsinogen, 2-acetylaminoflurene, tinimbang sing dipakani diet semipurified. Bentenipun cukup gedhe "(p.

Sing maca temtunipun mirsani jinis pangan apa padha menehi kanggo clurut eksperimen: Highly-diresiki bahan kayata kasein, pati, lenga cottonseed, vitamins sintetik lan uyah. Campuran zat kasebut salah jenenge "diet normal" dening para ilmuwan riset. Dheweke nglumpukakake 100 persen tikus sing bebas kanker saka sawah lan dikunjara ing kandhang, nambani makhluk miskin kaya bocah-bocah "alus", saling kawin, menehi panganan karo "diet normal" lan sawise sawetara generasi ngowahi dadi apa. padha nelpon "garing inbred murni s Miturut wong-wong mau, "galur inbred tikus" kasebut ana ing kondisi patologis khusus, ing ngendi nganti 80 persen sawetara galur rentan kanggo tumor "spontan" saka "panyebab sing ora dingerteni". Kabeh sing mangan masak ana ing kahanan patologis sing padha.

Ayo saiki ndeleng manawa para ilmuwan bisa nggambar apa wae sing migunani kesimpulan saka bukti striking ndhuwur. Jawaban iki sayangé ing negatif. Pancen, Cowdry banget lara kanggo nolak data sing paling aji, supaya ora ana sing maca sing bodho mikirake nglirwakake siji utawa liyane saka macem-macem panganan lan omben-omben sing ora kaetung, sing umume dianggep cocog karo peradaban. Mangkene pangandikane: "Ati-ati perlu nalika maca babagan produksi data kanker manungsa babagan kewan utamane sing ana hubungane karo diet. Manungsa, kajaba ing tingkat kelaparan sing cedhak, yaiku pemakan omnivora sing biasa mangan macem-macem panganan. dikumpulake saka pirang-pirang wilayah ing donya, dene kewan diatur kanthi diet sing seragam lan prasaja saka asal-usul lokal "(p. 220). Ayo pamaca ngadili dhewe babagan pemahaman sing salah saka penulis.

"Diwenehake kerentanan turun temurun sacara artifisial kanggo kanker ing galur tikus sing terpencil, dimanjakan lan dilindhungi, sing rapet inbred, kepiye kanker kasebut bener-bener diprodhuksi ing njero?" takon Cowdry (p. 350), tanpa bisa nemokake jawaban kanggo pitakonan.

"Pengenalan kerentanan turun temurun spesifik organ sing kuat ing galur tikus tartamtu nyoroti ora ngerti babagan sifat karsinogen sing sel kasebut rentan. Tikus iki mimpin eksistensi banget ing kandhang. Biasane disimpen ing AC.

kamar lan diet sing estu pancet. Dheweke ora kena pengaruh karsinogen fisik utawa kimia utawa biologi sing dikenal" (pp. 349-350). Cowdry sengaja nutup mripate kanggo kasunyatan sing karsinogen fisik, kimia lan biologis nyata kahanan sing dhewe wis digawe kanggo tikus miskin. Iki kalebu depriving lingkungan alam lan nutrisi, ngisolasi lan nutup ing kandhang sing terpencil, sheltering, pampering lan nglindhungi wong-wong mau, inbreeding wong-wong mau kanthi artifisial, supaya wong-wong mau ora keganggu ing kamar-kamar hawa lan dipakani karo kasein, tepung jagung, minyak biji kapas, vitamin sintetik lan uyah.

Ing papan liya, Cowdry nggawa rong tabel data eksperimen kanggo nuduhake modifikasi ing perkembangan kanker kanthi owah-owahan ing (a) protein diet lan asam amino esensial lan (b) vitamin B dietary. Dheweke banjur nggawe komentar ing ngisor iki: "Vitamin lan asam amino esensial bisa ngowahi produksi kanker ... Kanggo njlentrehake iki lan temuan liyane angel. Sampeyan ora kudu dianggep yen zat dietary tartamtu ing kekurangan utawa keluwihan tumindak langsung ing jaringan kasebut. owah-owahan neoplastik dumadi" (p. 401). Iki jelas nolak data sing kasedhiya. Iku padha karo ujar manawa operasi pabrik sing marem utawa ora kepenak kudu ora ana hubungane karo harmoni utawa ora harmoni bahan mentah sing diwenehake.

"Bakal prematur kanggo nggawe sawetara diet pencegahan kanker kanggo manungsa babagan temuan kasebut, kaya sing dielingake Greenstein (1947) kanthi bener," tulis Cowdry lan banjur nambahake: "Sawijining bab, umur manungsa luwih suwe tinimbang iki. kewan eksperimen sing netepi diet hipotetis kasebut ora bisa ditindakake sajrone pirang-pirang taun, ing sawetara kasus nganti meh seprapat abad, periode latensi ing karsinogenesis "(p. 401).

Nanging, "Long terus underfeeding ing kéwan temtunipun nyuda kedadean saka sawetara jinis tumor spontan" (p. 429).

"Data sing kasedhiya ana hubungane utamane karo kedadeyan tumor lan ora tingkat wutah sawise padha miwiti. Sawetara conto ing

wutah kang diowahi dening faktor dietary bukti ora cukup kang kanggo dhasar sembarang langkah terapeutik ing negara kita saiki kawruh "(p. 402). Iku misale jek kita sing Cowdry ora kasengsem ing ngurangi insidensi tumor; dheweke kasengsem. mung ing masalah nemokake langkah terapeutik kanggo nambani kanker lan ora liwat rectification saka Sifat nutrisi kita, nanging liwat agensi sawetara pil fanciful utawa liyane.

Iku menarik kanggo ngerti kapan lan ing ngendi para ilmuwan pungkasane bakal ngerteni panyebab kanker sing nyata. Nganti saiki, dheweke nemokake udakara 400 "agen karsinogenik", sing ujar Cowdry: "Mungkin kurang saka siji persen kanker sing diadhepi dening dokter yaiku karsinogen sing nyata, utawa kombinasi karsinogen, bisa dideteksi" (p. 390).
Marang iki kita wis weruh carane "normal' (ora wajar) diet dipun promosiaken tumor ing 80 saka 100 kanker-free clurut ing siji cilik lan 150 saka 198 ing kasus liyane. Watesan sebagean saka diet sing suda sing 150 tumors kanggo 38; penjatahane bisa nyandhet frekuensi kanker ing antarane kabeh negara lan ngganti karo nutrisi alami cenderung nyegah pangembangan kanker kabeh. wektu ing investigations sia-sia kabeh carcinogens liyane. Nanging, dheweke ora malah siap kanggo nyeleh mung sabab saka kanker, Nutrition rusak, antarane faktor carcinogenic liyane. Dheweke nyebataken namung faktor "modifying" lan underrates bantahan basis.

Isih bingung karo tumindak sel ganas, dheweke nulis (hlm. 43):

"Sampeyan meh tanpa ngomong yen Aristoteles, utawa Darwin, yen dheweke padha karo kita dina iki, bisa uga bisa ngumpulake kabeh kasunyatan kaya sing kita ngerti babagan sel kanker lan nyedhiyakake panjelasan babagan prilaku ganas kasebut. Mungkin ing taun-taun sing bakal teka iki bakal ditindakake lan kita bakal mikir kenapa kita tetep wuta nganti suwe. Ing sawetoro wektu, kita nggawe kemajuan sing mandheg sinau ing kene." Nanging aku njaluk supaya ora Aristoteles ora dibutuhake ing kene, utawa Darwin. Cukup kanggo Cowdry metu saka wates laboratorium lan, lali orane kanggo wayahe, kanggo ngarahake mripate menyang

lintang-lintang, srengenge, rembulan, wit-witan lan kembang-kembang, kanggo nyemplungake mental menyang misteri-misterie lan ngerteni kanthi teratur apa sing ana ing jagad iki. Apa ana ilmuwan sing bisa ngrusak jagad iki lan nggawe jagade dhewe minangka gantine? Para ilmuwan ngrusak urip, jagad sing obah lan saiki manungsa karo jagad konstruksi dhewe, kanthi roti, asam amino, vitamin buatan lan uyah sintetik. Apike kanggo ngerti apa sawise maca garis kasebut, para ilmuwan isih bakal ngetrapake kawruh dhewe ing ndhuwur kawicaksanan alam Bumi.

Salajengipun ing Cowdry nyathet akeh kasus sing ilang spontan saka tumor ganas lan pungkasane nggawe kesimpulan ing ngisor iki (p. 545):

"1. Sawetara kanker primer sing cilik banget sok-sok katon gedhe nomer ing payudara, prostat lan uterus. Akeh sing ora berkembang, tetep laten nganti pirang-pirang taun utawa mundur kanthi spontan.

"2. Owah-owahan, biasane sauntara, ing ukuran kanker sing dikembangake kanthi apik ora jarang katon. Iki bisa uga ditindakake kanthi operasi akeh faktor sing mengaruhi volume sel ganas lan stroma.

"3. Owah-owahan sing ora bisa diterangake ing jinis tumor ganas kadhangkala kedadeyan tanpa alesan sing jelas.

"4. Ana sawetara conto ing cathetan ngilang saka neuroblastoma ing bocah-bocah. Ing sawetara wong, iki ana hubungane karo diferensiasi progresif sel ganas amarga alasan sing ora dingerteni.

"5. Sawetara kasus sing diverifikasi saka regresi lengkap kanker duwe wis diterangake sing ora bisa digandhengake karo perawatan sing diwenehake. Temenan, sawetara jinis sel ganas ana ing kasus sing arang banget dikontrol dening mekanisme fisiologis.

Apa bisa dadi sabab saka regresi spontan saka tumors, yen ora sawetara owah-owahan fortuitous lan imperceptible ing Sifat nutrisi saka sabar? Mung ana siji cara kanggo sukses

perawatan kanker. Tumor kasebut kudu dibuwang dhisik saka panganan sing rusak, lan banjur kudu keluwen lan dipateni kanthi nyuda asupan nutrisi alami kanthi minimal. Yen perlu, sel normal uga bisa disimpen ing kahanan semi-keluwen sajrone wektu tartamtu. Sawise tumor ilang, dheweke bisa kanthi gampang bali menyang kekuwatane maneh.

Tenaga Kerja lan Biaya Nyiyapake Panganan sing Dimasak Boten namung Sampah Sheer

Kaya sing wis kita deleng, wong lanang sejatine mung mangan panganan mentah. Kabeh panganan lan omben-omben sing dimasak ing jagad iki ilang tanpa tujuan. Dhuwit sing dienggo kanggo wong-wong mau dibuwang tanpa guna. Sepisanan, pratelan iki bisa uga katon ora bisa dipercaya, nanging kasunyatane sing prasaja, bukti sing aku entuk saka pengalaman pribadiku.

Ing wiwitan, kita panginten kita kudu nambah intake saka nutriment mentahan ing babagan padha kita suda konsumsi pangan masak, nanging kita rauh temen maujud sing kita padha mistaken. Sanajan ing periode wiwitan ana panjaluk sing cukup gedhe kanggo bahan pangan alami kanggo mulihake kerugian sing terus-terusan sing dialami dening awak lan kanggo mbangun maneh organ kanthi nguatake kanthi nglengkapi sel aktif sing seger, banjur panjaluk kasebut terus mudhun.

Kita uga kaget amarga jumlah panganan sing dikonsumsi putri Anahit. Ibune, kanthi rasa wedi amarga kekurangan gizi, biasane meksa dheweke mangan luwih akeh, nanging bocah kasebut terus-terusan ora gelem. Mboko sithik, dadi jelas kanggo aku yen woh-wohan lan sereal ing negara mentah minangka nutrisi sing konsentrasi banget kanthi kualitas sing paling dhuwur lan, mula, jumlah sing sithik banget nyukupi kabutuhan awak. Mulane bocah sing mangan mentah aja nganti kepeksa mangan luwih akeh tinimbang sing dikarepake. Iku ora dongeng yen kita krungu wong urip kanggo sasi ing pungkasan ing tanggal utawa walnuts dina.
Wong-wong sing wis masak bisa mangan ing piring sing wis dimasak, amarga ora ana panganan sing lengkap.

Kéwan herbivora ing gilirané ngonsumsi suket kanthi jumlah sing gedhé, amarga suket kasebut dumadi saka roughage; gizi nyata ing iku ing negara kasebar lan ing jumlah banget jarang.

Kéwan-kéwan kasebut ngosongaké ususé saka massa roughage kaping pirang-pirang dina, déné sing mangan mentah normal ngrasa mung siji gerakan saben dina. Kembung sing berlebihan, anané sisa-sisa woh sing ora dicerna ing feces lan panjaluk kanggo ngombé luwih saka sapisan dina minangka pratandha saka overeating, sing kudu dihindari dening wong sing mangan mentah. Jumlah woh-wohan sing biasane aku mangan ora luwih saka sing dikonsumsi dening wong-wong sing wis masak sing seneng woh. Iki aku nambah plateful saka salad jagung dina, kang serves kanggo nutup celah nutrisi sing ana ing kabeh masak-mangan, amarga insufficiency saka bahan pangan alam. Ing beya prasaja iki ora ana kamar, mesthi, kanggo kabeh panganan degenerated sing sadurunge njupuk.

Apa sing bakal dadi gambar yen kabeh jagad tiba-tiba sadar lan ngetrapake hukum nutrisi alami? Sanajan produksi woh tetep ing tingkat saiki, sawise ngidini saben wong siji piring sayuran utawa jagung salad saben dina lan kanthi mangkono nyukupi kabutuhan nutrisi ing saindenging jagad, bakal tetep ana keluwihan sing ora dikarepake kabeh panganan kewan. gula, tèh, kopi, coklat, omben-omben alkohol lan non-alkohol, rokok, margarin, uga sebagéyan gedhé pulsa lan sereal sing dikonsumsi saiki.

Ayo saiki ndeleng apa sing kedadeyan, sawise kabeh, kabeh panganan sing rusak iki sing dikonsumsi ing donya saiki. Iku, ing kasunyatan, dibuwang ing telung cara.

1. Amarga kekurangan ing nglengkapi sel khusus, ing wong nyata kapekso kanggo ngidinke ngarsane nomer tartamtu saka sel parasitic kawangun saka pangan masak, supaya kanggo njaga akeh minimal saka organ lan sistem.

2. Akeh banget panganan degenerasi sing dikonsumsi dening wong palsu.

3. Preduli saka apa individu kasusun saka mung siji awak utawa apa iku kombinasi saka rong awak (minangka dituduhake dening relatif thinness utawa stoutness), bagean keluwih saka panganan, kang ngenalaken menyang organisme kanthi cara kecanduan lan kang ngluwihi daya assimilative saka sel, mung Burns adoh lan ninggalake awak liwat macem-macem saluran. Jumlah panganan sing dibuang kalebu proporsi gedhe saka total asupan panganan.

Pitakonan sing paling nyenengake yaiku kasunyatan manawa sel khusus mbuwang akeh energi sing dipikolehi saka nutrisi alami kanggo ngrusak panganan saka wong palsu, nyerep menyang aliran getih, kanggo njamin kerjane lancar. saka organ excretory lan kanggo ngusir saka awak efek mbebayani saka panganan masak. Contone, sawise makarya tanpa henti sedina muput, sel sing aktif duwe hak istirahat sethithik; tinimbang, padha kapekso kanggo tos ing amben nganti break dina supaya minangka kanggo ngusir saka organisme kalori ekstra greedily ngenalaken menyang awak dening wong palsu.

Ing sasi kepungkur, aku diwènèhaké marang rakus lan kecanduan daging nganti tingkat sing luar biasa. Akibaté, aku ngalami insomnia sajrone uripku. Aku ora kelingan yen wis turu sadurunge tengah wengi utawa wis tau tangi cukup awal kanggo ndeleng srengenge munggah. Aku biasane tangi nganti jam telu utawa jam papat esuk lan tangi jam wolu utawa sanga kanthi sirah abot. Untunge, sawise mangan mentah-mentah insomnia saya ilang, nanging yen aku nyoba mangan nedha bengi gedhe ing wayah sore, aku kudu tetep siyaga nganti awan. Wiwit umure 2 taun, Anahit ora nate tangi bengi.

Vitamin lan uyah sing ditemokake ing panganan sing dimasak palsu, mati, ora seimbang lan mbebayani. Panganan sing dimasak ora liya nanging bahan bangunan sing rusak lan bahan bakar sing salah; Sèl sing ora ana guna sing dibentuk saka bahan bangunan kasebut minangka beban sing ora dikarepake ing sel normal. Panas sing dipikolehi saka bahan bakar kasebut akeh banget lan mbebayani, dene energi sing diasilake (energi motif) ora ana gunane lan ora ana gunane. energi iki aimlessly nempatno menyang gerakan motor saka pabrik njaba jam kerja; meksa jantung bisa kerja kaping pindho kanthi normal; i

disturbs liyane kang mekanisme vital saka kabèh pabrik sorely perlu, malah kesel lan nyandhang metu muspra. Insomnia minangka salah sawijining conto efek sing mbebayani.

Apa sing kedadeyan nalika dokter sing ora menehi saran ngembangake cara kanggo nyuda obesitas? Dheweke ngrancang watesan kabeh babagan asupan panganan saben dina, amarga dhaptar panganan sing dilarang kalebu artikel diet sing penting lan nutrisi kaya walnut, almond, kismis, kurma, ara, pisang. Ing tembung liyane, padha ngurangi bobot saka wong ing perawatan ing rega emaciating lan weakening wong kabeh liyane, lan kanthi mangkono impairing kesehatan. Ing kasus kaya mengkono, dening ngurangi bahan pangan degenerated, wong palsu kelangan mung sawetara saka bahan bakar superfluous sawijining, dene dening watesan saka bahan pangan alam sel normal sangsoro saka sawetara nutrisi penting banget. Dadi, wong palsu tetep mantep ing panggonane, dene wong sejatine saya kurus.

Kita ketemu karo conto banget lucu saka efek diwatesi diet nalika sinau kanker. Ing ngrembug pitakonan iki Cowdry nyatakake: "Iku nyoto sing abang ing kedadean kanker payudara, digawa babagan dietary Watesan, disambungake karo melorot kegiatan ovarium ing clurut" (op. cit. p. 398). Apa maneh sing dikarepake? Panyebab kanker payudara wis ditemokake. Saiki, dokter kudu mandhegake kegiatan ovarium ing wanita supaya bisa nylametake kabeh saka kanker kelenjar susu.

Nanging mesthi ana panjelasan sing cukup prasaja babagan apa sing kedadeyan. Watesan TANPA PIKIR saka asupan kalori duwe rong efek sing nalisir ing organisme. Ing tangan siji, konsumsi panganan degenerasi sing diwatesi nyegah pembentukan kanker, dene, ing sisih liya, nyuda asupan panganan alami ngganggu aktivitas normal ovarium.

Ilmu kedokteran kebak kontradiksi sing nyenengake. Nalika a penyakit tartamtu ndudohke menyang dhewe arus mbebayani saka bahan pangan ora wajar, organisme pasien entuk kakebalan parsial saka sawetara penyakit liyane. Contone, wong sing nandhang diabetes,

arteriosklerosis lan penyakit infèksius tartamtu kurang kena kanker. Eksperimen edan malah wis digawe kanggo tundhuk pengaruh macem-macem bakteri kanggo nyegah kanker. Bab sing padha ditindakake ing skala sing luwih cilik sajrone vaksinasi, nalika kanthi nyebabake penyakit sing luwih entheng, bocah-bocah bakal diamanake saka serangan serius ing sabanjure. Nalika wong mutusake kanggo njaga kesehatan anak-anake kanthi hukum alam, langkah-langkah sing ora wajar kasebut bakal dadi ora perlu, bocah-bocah sing ora salah bakal dibebasake saka vaksin sing mbebayani lan vaksinasi bakal dadi sejarah.

Eksperimen nuduhake yen wong palsu wis ditimbali orane, Watesan diet sebagean ora bisa kanggo mriksa pembangunan sawijining. Malah degenerasi 10-15 persen ing bahan pangan cukup kanggo njaga urip. Wong sing wicaksana kudu ngati-ati nyedhiyakake monster kasebut kanthi gandum siji. Aku wis rampung ngankat joints saka sikil kabeh concretions gouty, nanging yen ing sembarang wektu aku duwe kesempatan kanggo mangan meat, sawetara jam mengko Pethel ngunekke ngandhani kula sing asam urat wis penetrated menyang joints saka amba driji sikil. Aku kerep nggawe eksperimen iki ing taun-taun awal sinau babagan mangan mentah Temenan, situs sing wis diresiki saka asam urat isih kosong lan cara sing mimpin menyang situs kasebut mbukak amba. Sanalika sepotong daging dilebokake ing awak, banjur diowahi dadi asam urat, sing banjur cepet-cepet manggoni papan sing wis ditemtokake.

Sel-sel wong palsu uga ora gampang mundur. Padha ngapusi ing ambush, setengah mati, nanging ngarep-arep. Ora suwe sawijine panganan sing rusak tekan dheweke, mula urip maneh lan tuwuh. Kontrol bobot awak kudu dipasrahake kabeh menyang panganan alami. Wong sing nyaranake yen slimming kakehan ora apik kanggo kesehatan, ing efek, menehi saran kanggo nurture lan nutrisi puluhan kilo sel lara lan parasit kanggo njaga plumpness awak. Bebarengan karo mateni wong palsu, nutrisi alami bakal, alon-alon nanging mesthi, nambah bobote wong nyata menyang standar normal sing dituntut dening alam.

Sawise nyingkirake massa daging sing ora ana gunane, wong sing sadurunge ngemot 40-50 kilo sel sing lara lan ora bisa munggah siji langkah tanpa dhukungan, saiki bakal bisa munggah gunung tanpa ngowahi rambut. Wong kaya ngono ora kudu kuwatir amarga bobote cepet ilang; Kosok baline, dheweke kudu bungah. Wong sing wicaksana ora kena ngidinke siji biji daging sing ora ana gunane ing awak. Ing cendhak, saben wong pungkasanipun kudu éling sing dening introduksi saben morsel saka panganan masak menyang awak iku nourishes wong palsu, mungsuh kang ora remorseless, kang callous algojo; dheweke nandhang kabeh penyakit sing dikenal lan ora dingerteni; dheweke mbukak dalan kanggo patine dhew

Miturut panemu wong sing wis masak kudu mangan kanthi becik supaya bisa njaga kesehatan. Ing panemune weteng kosong tegese awak luwe. Dheweke ora ngerti yen wong sing weteng kebak iku pancen wong lara. Wetenge angel ngusir panganan sing ora wajar ing wektu sing tepat. Wetenge wong sing mangan mentah, ing sisih liyane, tansah kosong utawa, apa wae, entheng banget, ora ngrasakake ana apa-apa ing kono. Dheweke rumangsa kebak wetenge, amarga ing kono panganan sing dipangan langsung dipindhah. Malah keluwihan pangan ora dumunung ing weteng kanggo dangu; iku cepet liwat menyang usus lan, digested utawa undigested, ninggalake awak tanpa nimbulaké gawe piala paling kanggo organisme.

Mulane, ora ana gas sing diasilake ing weteng saka mangan. Yen jumlah panganan sing akeh banget, gas bisa diasilake ing usus, nanging cenderung ninggalake awak kanthi cara normal. Sing mangan mentah ndeleng prabédan antarane rong sistem nutrisi kasebut kanthi luwih jelas nalika nyoba nedha bengi sing apik sawise sawetara wulan abstinence. Banjur dheweke kepengin weruh kepiye carane bisa nyeret urip sing lara lan sengsara lan nganggep cara urip sing njijiki iku normal.

Kedokteran saka Masak-mangan iku Sakabehe Ilmu sing salah

Kaya sing wis dingerteni, penyakit diwujudake kanthi mbuwang bahan mentah integral saka pabrik manungsa. Mula, kesehatan mung bisa pulih yen integritas bahan kasebut dibalekake. Nanging apa basis kabeh kegiatan ilmu medis modern? Apa persis sing ditindakake para dokter? Dheweke nyoba kanggo mulihake integritas kasebut kanthi cara panganan sing rusak, vitamin buatan, uyah, hormon lan pirang-pirang ramuan beracun, lan ing wektu sing padha mbusak lan mbuwang kabeh kelenjar lan organ sing wis rusak lan ora bisa didandani. asil saka disintegrasi bahan baku alam.

Kabeh manungsa urip ing kahanan bodho sing nggegirisi. Ing mratelakake panemume saka mangan masak, konsumsi barang masak iku soko cukup alam, nalika nourishment dening hukum alam minangka eksperimen, lan eksperimen mbebayani. Ing kasunyatan, wong ora sengaja ngrusak KESEIMBANGAN PERFECT sing dikembangake dening alam, lan nganti pirang-pirang ewonan taun dheweke wis nggawe EKSPERIMEN SENANG kanthi cara panganan sing dimasak, persiapan buatan lan bahan beracun kanggo golek keseimbangan anyar, keseimbangane dhewe. Asil langsung saka eksperimen kasebut yaiku akeh penyakit sing ana ing jagad saiki.

Nalika aku ngajak wong nggunakake mentahan-mangan, aku ora propose eksperimen anyar. Kosok wangsulipun, kula nyuwun supados sami-sami MENDUNGI EKSPERIMEN-EKSPERIMEN AHLI SING TANTI LANGGENG LAN BALIK ING CARA URIP ALAM.

Mulane, yen dheweke ora duwe akal sehat, sing maca ora kudu ngenteni wong liya nindakake "eksperimen anyar" kasebut lan ngandhani asile. Dheweke kudu langsung mungkasi eksperimen mbebayani lan nguripake cara urip normal.

Produk pungkasan saka kabeh eksperimen kasebut, mahakarya Laboratorium riset manungsa, minangka pil lan bubuk sing pengin dipangan dening para ilmuwan, dene karya laboratorium alam yaiku gandum, walnut lan apel. Kita kabeh kudu nggawe pilihan antarane loro iki. Kabeh panganan sing dimasak minangka zat buatan

dirampas kuwalitas alame. Dheweke duwe nilai nutrisi kaya tablet vitamin lan ekstrak panganan sing akeh diiklanake.

Ana pirang-pirang spesies makhluk urip, ora duwe dokter, rumah sakit lan apotek, nanging, kajaba sing ana ing sangisore perawatan manungsa, dheweke urip tanpa lara lan ngrampungake umur urip sing cocog karo jasmani. konstitusi, beda-beda saka sawetara dina kanggo atusan taun. Amarga struktur awak sing sampurna, manungsa kudu ngrasakake urip sing luwih suwe lan luwih sehat tinimbang makhluk liyane ing bumi iki. Sanajan ora ana panganan mentah sing lengkap, ana kedadeyan sing ana ing cathetan manawa wong lanang bisa umure 150-180 taun, mung kanthi urip ing kahanan sing ora kena degenerasi panganan sing ekstrem. Kasunyatan bilih umume wong urip kurang minangka pratondo sing jelas yen ana sing salah karo cara uripe. Manungsa nduweni, ing pembuangan, nutrisi sing paling sehat lan konsentrasi kanthi kualitas sing paling dhuwur, sing wis ngliwati godhong lan stalks, batang lan cabang tanduran kasebut, wis dadi siji ing wiji lan woh-wohan.

Wektu wis teka kanggo ahli biologi ngakoni yen dheweke wis nyimpang saka dalan sing bener lan nindakake penyelidikan ing papan sing salah. Dheweke kudu ngakoni, luwih-luwih, yen ora bisa ngimbangi kerugian ing konstituen nutrisi alami kanthi persiapan buatan; yen racun ora nduweni kapasitas kanggo mulihake degenerasi saka macem-macem organ; yen organ lan kelenjar kita minangka bagean sing ora bisa dipisahake saka awak kita lan mulane ora kena dirusak utawa dicopot. Dina iki, aku nuduhake cara sing gampang lan gampang kanggo ngilangi awak manungsa saka kabeh penyakit kanthi efektif lan konklusif. IKU KANGEN SEL-SEL BADAN SING LARA LAN ORA GUNA, KARYA MOTO MUTUS PANGANAN NON ALAM, LAN GANTI SEL SEHAT LAN KHUSUS KHUSUS KANGGO SAKA NUTRIMEN ALAM. Supaya bisa yakin babagan keabsahan argumentasiku, dheweke mung butuh tenaga kerja sav

Apa sing kudu dadi tujuane para dokter lan ahli biologi, yen ora gratis manungsa saka penyakit? Mangan mentah minangka cara kanggo nggayuh tujuan kasebut.

Dheweke kudu langsung ngumumake manawa dheweke pengin ndeleng a donya bebas saka penyakit. Yen dheweke bisa mbuktekake manawa petungan dhewe luwih akurat tinimbang petungan sing digawe dening alam, lan wong-wong sing mangan mentah ing saindenging jagad ngalami penyakit tinimbang pulih kesehatane, aku bakal langsung pensiun saka arena karo buku-bukuku lan banjur meneng wae. Yen ora, mesthi ora bisa meksa manungsa nandhang penyakit mung kanggo njaga lawang rumah sakit lan apotek.

Padha kudu reconcile piyambak kanggo pikiran sing saiki ing nyiapake panganan sing dimasak lan rekomendasie bakal dianggep minangka kejahatan marang manungsa sacara sakabehe, lan "pangobatan" kanthi racun minangka ilmu sihir ing jaman sing masak. Dokter sing wicaksana lan manusiawi bakal langsung mungkasi rekomendasi kasebut lan ngajak wong-wong supaya tunduk marang aturan alam. Tangane dhokter sing isih ana cemlorot kalbu ing atine kudu geter anggone nulis jeneng-jenenge zat-zat beracun lan vitamin-vitamin gawean, lan lambene kudu nggegirisi anggone ngucapake jeneng-jeneng panganan sing wis dimasak. Operasi kasebut padha karo ukuman pati marang wong sing ora salah. Ayo iki diwujudake dening kabeh wong tuwa uga.

Mbok menawa sawetara pembacaku ora seneng karo nada tulisanku. Ing mratelakake panemume, ekspresiku kudu luwih ilmiah (dihiasi karo terminologi Latin sing ora bisa dimangerteni dening akeh wong), luwih conciliatory (complaisant), luwih serius (munafik), luwih kompromi (ora sopan), luwih sopan (ngapusi) lan luwih wicaksana (kalah).). Nanging aku luwih seneng mutusake, ikhlas lan kendel. Lan aku bakal kaya mengkono, sanajan aku nemokake kabeh jagad nglawan aku. Aku yakin yen aku bakal didhukung dening kabeh wong sing wicaksana lan dibenerake dening generasi sabanjure.

Nalika aku nimbang Rekomendasi saka pitik sup, yolk saka endhog, goreng ati utawa stewed woh kanggo invalid, lan utamané kanggo bocah-bocah cilik, tumindak pidana, Aku ora nggawe tuduhan slanderous. Nor

Apa aku dosa marang bebener nalika aku nganggep minangka ilmu sihir kabeh operasi medis sing, tinimbang ngresiki pembuluh getih pasien sing ngadeg ing ambang pati kanthi bantuan nutrisi alami, nguatake otot jantung lan menehi Dheweke dadi sewa anyar kanggo umur dawa, dheweke nggedhekake pembuluh getih kanthi iritasi beracun, ngrangsang fungsi jantung kanthi "lashes pecut", nyuda jumlah getih kanthi ngeculake utawa degenerasi lan diencerake kanthi cara buatan. Bircher-Benner lan akeh liyane ilmuwan conscientious banget, wis dianggep operasi kuwi minangka sorcery, ngapusi lan buffoonery.

Mesthi aku ora guilty saka immodesty nalika, gumantung marang sandi pribadi, arang banget winates, Aku nindakake investigasi painstaking lan banjur, ing basis saka panemuan, aku mratelakake yen cytologists guilty saka edan nalika padha pisanan ngobong ewu konstituen nutritive ing pangan alam lan tundhuk sel kanggo degenerasi nemen, lan banjur sampah. mayuta-yuta dhuwit umum kanthi sia-sia nyoba bali menyang sel kasebut ALL MEKANISME lan FUNGSI sing ilang dening panemuan SUBSTANCE SINGLE.

Ayo kita njupuk minangka conto, dhokter kang care aku wis setya loro anak nengsemake. Kaping pisanan, kanthi pretext kanggo mbantu pencernaan lan njaga kekuwatane, dheweke nglarang woh-wohan mentah lan menehi rekomendasi kompote lan "panganan bergizi". Mengko babagan intoxications otomatis lan infèksi otomatis sing diasilake saka rekomendasi kasebut minangka malaria, dheweke menehi resep dosis kina sing nggegirisi lan, isih mengko, kanthi pemeriksaan lan eksperimen sing ora kaetung, "diet" sing paling ketat lan jumlah obat sing akeh banget lan antibiotik modern kang sangsoro anak saka cadangan energi pungkasan. Dhokter sing kaya ngono kuwi mesthi luput saka KARYAWAN PALING JIWA, sanajan dheweke nindakake kabeh kanthi ora sengaja. Saiki, supaya dheweke ora mbaleni pelanggaran sing padha marang bocah-bocah liyane, kita kudu nggawa kaluputane menyang dheweke lan nggawe dheweke ngerti yen dheweke kaluputan saka kejahatan sing paling nggegirisi. Yen obat kasebut

anakku njupuk ing 14 taun padha digunakake outright, tentara kabèh bakal rampung annihilated.

Posisi saiki kurang luwih padha. Ing jaman ilmiah iki
Aku isih weruh akeh bocah sing pucet, lemah sing ibu-ibu nggunakake kabeh dorongan lan ancaman kanggo meksa dheweke mangan sega, daging, endhog, roti, madu, mentega lan kue-kue, nalika padha nglarang timun lan kue-kue. pisang kanggo "dadi ora bisa dicerna", ceri lan anggur kanggo "nyebabake diare", lan mulberry lan melon kanggo "nyebabake mriyang". Kepiye carane aku bisa ngidinke kahanan sing ora becik iki?

Saben uwong ngerti carane kompleks struktur awak manungsa.
Gandum jagung nduweni struktur kompleks sing padha.
Nalika kita nggawe tunas, dadi awak sing aktif lan berkembang sing urip lan ambegan kaya manungsa, kajaba ora bisa ngomong lan mlaku.
Ewonan zat sing penting kanggo operasi reguler kabeh komponen gedhe lan cilik ing awak kita akumulasi ing jumlah sing dibutuhake lan kanthi petungan sing paling tepat. Nalika kita ngowahi gandum urip dadi roti, kita nyirnakake kabeh zat sing ana ing njerone nyimpen awu: pati lan gula sing wis mati. Mbayangno awu kasebut minangka nutrisi sing nyata, tegese ibune menehi dheweke marang anake, nanging dheweke wedi menehi gandum urip.

Kajaba iku, kabeh panganan masak ing donya, sing dianggep wong sing kurang wawasan minangka panganan sing apik, ora liya mung tumpukan awu sing ambune ora enak lan banget. Vitamin lan slats sing ditemokake dening ahli biologi minangka zat sing ora alami lan ora ana nyawa.

Sanalika sel sayur-sayuran urip wis masak, mandheg dadi nutrisi;
iku metu saka kahanan alam lan dadi soko gawean. Nalika ibu menehi roti sing sepisanan, susu garing, utawa barang-barang liyane sing dimasak, dheweke wiwit nggunakake bahan buatan kasebut kanggo nindakake eksperimen sing paling kejam lan ora manusiawi marang anake.

Kesalahan dhasar ilmu kedokteran dumunung ing rapet sing ora bisa ditindakake. Malah ahli cytologist sing misuwur kaya sing dianggep Cowdry

pangan sing urip lan sampurna kaya gandum, wiji lan woh dadi "diet sing rada seragam lan prasaja saka asal-usul lokal". Ing kontras, kang regards tumpukan colored saka awu sing migunakaken dening wong minangka "macem-macem gedhe saka panganan diklumpukake saka akeh kwartal ing donya" (op. cit. p. 220), lan ngarepake Aristoteles teka lan nuduhake wong prabédan nyata antarane loro.

Nalika banget nantang sistem terapi saiki, aku nindakake ora gething marang sapa wae. Aku mung nglipur rasa welas asih marang kabeh wong lanang lan wadon tanpa kajaba, amarga padha nindakake kadurjanan kasebut marang pribadine dhewe, marang hubungane lan marang manungsa tanpa disengaja lan tanpa dipikir. Nanging wong-wong sing tetep ing kesalahane sawise maca baris iki bakal dikutuk dening saben manungsa pinter.

Wektu saiki wis teka nalika ahli biologi kudu milih salah siji saka loro dalan mbukak kanggo wong-wong mau. Salah siji kudu nampa kawicaksanan infallibility alam lan mbebasake manungsa saka kabeh kasangsaran bebarengan utawa, nglirwakake hukum alam lan mung gumantung ing pangadilan dhewe, padha kudu nganggep roti putih luwih unggul tinimbang gandum urip, nganggep gawean dadi. luwih disenengi kanggo alam, lan tetep ing eksperimen mbebayani kaya sadurunge. Apa asile banjur? Ayo padha ngira yen kahanan saiki terus nganti sawetara generasi maneh, sajrone wektu kasebut jumlah obat-obatan bener-bener tikel kaping pindho; jumlah vitamin buatan mundhak kaping papat, saben omah diowahi dadi rumah sakit lan saben wong dadi dokter. Apa sing kudu kita lakoni saka kabeh iki, nalika para dokter dhewe ngalami penyakit luwih asring tinimbang wong liya lan umume mati sadurunge wong liya?

Kabeh tanggung jawab kanggo misguiding donya dumunung ing spesialis terkemuka: ahli biologi riset lan profesor kedokteran. Dokter biyasa ora kena disalahake, amarga mung nindakake apa sing wis diwulangake dening gurune. Ora ana insinyur sing dipasrahake kanggo njaga pabrik sadurunge dheweke ngerti kabeh rincian operasi. Mesthi iku ora bisa kanggo isi klompok wong karo sawetara kethokan dhasar saka

kawruh, conjectures fanciful, asumsi hipotetis lan teori kontradiktif, lan banjur menehi wong kamardikan lengkap kanggo muter karo gesang fellow wong liwat ewu racun, instruments torturous lan pesenan capricious, lan kabeh iki tanpa ngidini utawa alangan. Ayo kita ngira yen kabeh buku medis lan ensiklopedia ing jagad iki bener. Banjur; kanggo ngeling-eling wong-wong mau, dhokter bakal mbutuhake puluhan nyawa lan sanajan dheweke ora bakal bisa ngerti sewu bagean saka proses sing ora kaetung ing awak manungsa.

Yen pasien sing nandhang lara kronis kudu takon karo satus dokter, dheweke bakal nampa satus resep lan rekomendasi sing beda. Kanggo dokter mung nggawe eksperimen lan eksperimen sing paling bisa disalahake. Minangka Wong-wong sing saiki budheg kuping kanggo bebener nyata iki, ora bakal bisa kanggo goyangake tanggung jawab mati pundak sesuk. Nalika bocah-bocah saiki tuwuh ing wektu lan nemoni awake dhewe ing kesehatan sing ora apik lan ketagihan, dheweke bakal nganggep kabeh ahli biologi, pimpinan jagad lan wong tuwane dhewe, lan bakal njaluk ngerti apa langkah sing ditindakake nalika dheweke maca bebaya iki. Apa dheweke isih ngira yen kawicaksanane luwih gedhe tinimbang alam?

Yen dheweke ora mikir, dheweke kudu langsung mandheg ngrusak panganan alami. Iki minangka dhawuhe Alam, sing ora ngakoni kompromi. Iku hukum kabeh alam semesta.

Nanging saiki, manungsa urip ing sangisoré pengaruh setan sing wis ngowahi bumi iki dadi neraka. Sétan-sétan mau, sing nganggo topeng bocah-bocah wadon sing ayu-ayu, wis lungguh ing meja-meja mangan lan ing pasugatané manungsa; padha tumungkul ing raine lan ing uwange, ing lengen lan ing sikile, ing gulu lan ing pundhake, lan saka ing papan panggonane padha ngguyu kanthi ora sopan. Padha wis penetrated menyang awak lan wis lodges piyambak ing jantung lan nyawa.

Wong-wong sing "beradab" jaman saiki ngejek nyembah brahala ing jaman biyen, nanging dheweke ora ngerti yen dheweke dadi penyembah brahala sing luwih ala tinimbang para penyembah brahala ing jaman biyen. Ing jaman biyen, wong nggawe gambar macem-macem kewan lan dipuja; dina iki padha nyembeleh kewan-kewan mau lan nyembah bangkai-bangkaine sing wis busuk.

Wong sing "beradab" saiki ora bisa nggambarake kebiadaban donya kabèh urip ing wektu saiki. Wanita sing "alus" lan "alus ati", sing bener-bener semaput nalika ndeleng sawetara tetes getih ing raine bocah, kanthi tenang nyelehake ing meja jantung, ati utawa dodo wedhus lan dipotong dadi potongan-potongan. kabeh indifference, tanpa nggambarake kanggo wayahe sing mung jam sadurunge titah miskin kebak urip lan vitalitas. Yen dheweke weruh, wiwit cilik, nyembeleh bayi karo pitik utawa wedhus, dheweke bakal njupuk piso kanthi ora peduli lan, tanpa rasa kuwatir, bebarengan karo atine wedhus, dheweke bakal ngethok. atine bayi kuwi, masak lan mangan. Bedane mung, mripate wis biasa karo sing siji, nanging ora mata liyane, yen ora, dheweke ora bakal kaget nalika ndeleng getih ana raga sing digantung ing toko jagal, ing jejere bangkai sapi. lan wedhus.

Manungsa ing Saiki Tebih Saka Beradab

Sanadyan manungsa tetep ngonsumsi panganan sing wis dimasak, mula ora bakal ana katentreman sing nyata utawa tentrem ing Bumi. Panganan sing dimasak sing nyebabake kabeh peperangan lan pembantaian ing jagad iki.

Mangan masak sing nglairake para pamimpin ala lan diktator sing mbebayani kayata Hitler, Lenin, Stalin lan liya-liyane utawa penjahat brutal kayata Abdul Hamid lan Talaat lan para pengikute, sing mateni setengah saka populasi sing tentrem ing Armenia lan nyopir liyane. separo saka tanah kelairan kuna, ing ngendi dheweke urip nganti pirang-pirang ewonan taun, ngrampog lan ngrampok alat tani, omah lan omahe.

Kebon, gunung lan lembah, lan banjur tanpa isin parading ing ngarepe mata kabeh "beradab" donya karo impunity lengkap.

Sanajan produksi jagung terus saya mundhak, isih ana kekurangan sereal ing saindenging jagad.

Ana telung alasan kanggo paradoks aneh iki: Kaping pisanan, kanthi ngowahi roti kabeh dadi roti putih ing endi wae, kita ngilangi sisa-sisa nutrisi pungkasan. Banjur, kanthi bantuan fertilisasi buatan kita mundhakaken jumlah pametumu kanthi biaya kualitase. Pungkasan, wong palsu kasebut saya akeh kanthi cepet, mula paningkatan produksi panganan ora bisa nyukupi kabutuhan.

Lan akèh-akèhé lahan tetanèn digunakake kanggo pakan ternak saka industri daging lan susu.

Ing kawitan ngarsane, wong bisa nemokake angel kanggo gambar keuntungan gedhe tenan sing manungsa bakal dijupuk saka mentahan-mangan.

Meh sanalika saben penyakit bakal kesapu ing salawas-lawase, lan saben tambahan lan angkara bakal ilang saka lumahing bumi.

Ing wektu sing padha pangarep-arep urip bakal mundhak loro utawa telu lan bakal ana kemajuan ekonomi sing gedhene sing ora bakal bisa digayuh manungsa nganti atusan taun, yen kahanan saiki terus.

Pratelan kasebut minangka kasunyatan lan dudu fiksi, lan apa maneh, kabeh keuntungan kasebut bisa dipikolehi kanthi cara sing gampang banget. Kabeh sing kudu kita lakoni yaiku ngurmati hukum alam sing paling dhasar lan nyegah karusakan saka gandum sing urip lan integral. Yen wong duwe perspicacity mental kanggo nembus lan ndeleng prabédan antarane urip, gandum aktif lan roti insinerated, siji bisa gampang deduce prabédan antarane organisme sing mangan mentah lan sing mangan.

Ayo saiki ndeleng sikap sing diadopsi dening para panguwasa saiki donya lan dening panguwasa tanggung jawab liyane kanggo masalah penting iki. Surat sing ditampa saka wong-wong mau nuduhake yen dheweke wis maca buku pisananku kanthi minat lan dheweke seneng karo pandanganku. Aku wis ora krungu swara suda siji saka sembarang kwartal. Nanging iki ora cukup. Bukuku dudu novel sing menarik kanggo diwaca sepisan lan disisihake. Iki minangka volume ing ngendi masalah sing paling penting lan penting ing jagad iki dibahas. Iku kudu ditliti bola-bali, lan saben ukara kudu ditimbang lan ditimbang nganti pirang-pirang jam.

Bakal dadi salah yen para panguwasa ing jagad iki nganggep mangan mentah minangka pitakonan rutin liyane lan, kaya kabeh masalah politik lan ekonomi liyane, ngirim menyang "ahli" kanggo sinau lan pertimbangan luwih lanjut. Wis pirang-pirang ewu taun wis ana akeh eksperimen lan pasinaon, nanging kabeh gagal banget. Saiki, dadi tugas langsung para panguwasa kanggo ngarahake wong-wong supaya mungkasi eksperimen sing ngrusak kasebut lan bali menyang cara urip sing biasane. Saiki, saben wong sing wicaksana dadi ahli kanggo nemtokake bedane antarane sing alami lan sing ora alami, panganan sing urip lan panganan sing ora ana nyawa kanthi bahan-bahan tiruan lan debase.

Wong sing nguwasani mayuta-yuta wong, ora bisa gampang nguwasani wong siji, wong dhewe.

Mung ana rong alasan kanggo nolak prinsip mangan mentah: pengin akal sehat lan ora duwe kekuwatan. Ora ana alesan katelu. Kabeh "alesan" liyane mung pretexts sing maju kanggo nutupi loro kekurangan kasebut. Wong sing ngajeni dhiri ing posisi sing tanggung jawab ora kudu menehi kesan yen dheweke ora duwe keberanian lan kejujuran moral.

Wong-wong sing wis nglakoni mangan mentah lengkap sajrone rong utawa telung sasi ora bakal setuju bali menyang cara urip sing ora normal, sanajan dheweke dituntun menyang sikil scaffold. Wong sing peduli marang pribadine lan ngurmati kesehatan lan kesejahteraane

bocah-bocah bakal nggawe "eksperimen" kasebut rong utawa telung sasi tanpa ragu-ragu. Pimpinan sing ngutamakake kabegjan lan kesejahteraan rakyate (yen ana) kudu mbukak dalan kanggo kamakmuran kabeh manungsa kanthi conto pribadine. Iki bakal dadi layanan sing paling migunani lan migunani kanggo manungsa.

Iku ora exaggeration ngomong sing masak panganan, kang ora wajar lan zat gawean, ora nyedhiyani gandum saka nutrisi kanggo sel specialized kita. Kajaba iku, biaya lan alangan sing ditindakake kanggo nyedhiyakake dheweke ora mung mbuwang boros, nanging minangka sarana kanggo ngrusak organ manungsa lan, sejatine, manungsa dhewe. Pengalaman sing dipikolehi ing sawetara wulan pisanan mangan mentah bakal nuduhake kabeh wong sing bener saka pernyataan kasebut. Sampeyan kudu mikir babagan pitakonan iki kanggo sawetara wektu.

Ing sawetara taun kepungkur, ana akeh informasi wis ditampa saka kabeh sudhut bumi ing sukses ngrambah dening mentah-mangan. Informasi iki nuduhake manawa ana ewonan wong sing mangan mentah sing kasebar ing saindenging jagad, akeh sing wis waras saka penyakit serius lan saiki urip sing paling seneng. Wong-wong iki dudu ahli utawa dudu ilmuwan; wong-wong iku mung wong sing duwe pendidikan lan budaya sing bisa ngerti prinsip mangan mentah kanthi wawasan lan pertimbangan dhewe, lan wis wani nggawe keputusan sing dibutuhake.

Sayange, panyebaran publikasi saya ngalami sawetara kesulitan sing serius. Temenan, ngluwihi kekuwatane wong siji kanggo nyebarake jutaan buku gratis ing saindenging jagad. Aku nglamar sawetara penerbit ing Inggris lan Amerika, ngundang dheweke nerbitake maneh buku Inggris pisanan ing negarane. Dheweke kabeh ngakoni manawa buku kasebut menarik lan migunani, nanging nyatakake penyesalan amarga ora kalebu ing ruang lingkup publikasi. Iki cukup dingerteni, amarga publikasi bakal menehi tandha pungkasane kabeh buku "diet" liyane, amarga ora ana sing ngerti prinsip mangan mentah.

wis mbayar manungsa waé slightest kanggo wong-wong mau. Wong saiki ora bisa ndeleng ngluwihi kepentingane dhewe.

Kanthi iki, aku nyuwun marang kabeh masyarakat, organisasi filantropi, dermawan sing apikan lan kemanusiaan sing duwe semangat umum ing saindenging jagad kanggo pitulungan sing apik. Ayo padha menehi kabeh bantuan sing bisa kanggo nyebarake publikasiku. Dheweke bisa pesen rong puluh, seket utawa satus bukuku lan disebarake miturut kawicaksanane dhewe, kanthi ngedol utawa menehi gratis. Saben buku bisa nylametake nyawa, nambani wong saka penyakit serius utawa mbukak prospek masa depan sing nyenengake kanggo bocah-bocah. Ing wektu saiki ora ana kegiatan sing nduweni nilai kamanungsan sing luwih gedhe tinimbang iku.

Yen aku wis entuk manfaat saka buku kuwi 15 taun kepungkur, dina iki loro anak-anak sing ditresnani bakal urip. Kosok baline, yen pikiranku durung padhang udakara 10 taun kepungkur, aku kudune ora urip saiki. Kabeh wong ing jagad iki ing wektu sing padha lan mbutuhake pitulungan kita. Sampeyan kudu ngerti babagan prinsip nutrisi sing bener sanalika bisa.

Dina iki, aku ndeleng kanthi mripatku dhewe kepiye sawetara badan mbuwang dhuwit sing akeh banget kanggo nyebarake glepung, gula, susu garing lan daging sing diawetake kanggo wong miskin. Kanthi nyebarake panganan sing ora wajar lan rusak banget marang wong-wong, kanthi ora sengaja nindakake dosa sing paling abot lan nglanggar hukum alam. Dheweke bakal nindakake tumindak sing paling alim, yen dheweke mbukak mripate wong-wong sing apes lan ngajari carane dadi vegan mentah.

Kanggo kabeh pecandu panganan, ireng putih lan putih ireng. Ana ing jaman biyen dikira bumi iku tetep, dene srengenge lan lintang-lintang ngubengi. Yen ana wong sing ngucapake kapercayan sing nalisir, dheweke dianggep wong edan dening wong sing kurang wawasan, amarga ing mripate dhewe, Bumi tetep mantep ing panggonane, nalika srengenge obah ing langit.

Persis mentalitas sing padha saiki. Manungsa ketoke ngrasa ing awak dhewe yen timun "merusak" dheweke, dene roti putih sing dimasak kaping pindho lan beras sing dipoles, gampang dicerna, "ngatur" fungsi weteng. Nanging dheweke ora ngrumangsani, yen sejatine roti lan sega iku sing dadi sebabe wetenge lemes; sejatosipun timun menika bahan pangan ingkang badhe ngobati dangu.

Saiki, kabeh manungsa wis yakin manawa wong mangan a sawetara piring panganan "nutrisi" nalika dheweke luwe, dheweke nyukupi kabutuhan reguler saka organisme. Nanging wong-wong ora ngerti yen sel-sel normal wong kasebut ora njupuk gandum saka zat-zat sing mati lan gawean, lan, sanajan weteng kebak, dheweke tetep luwe.

Dina iki, kabeh manungsa yakin yen supaya bisa urip sehat, kudu dipandu dening macem-macem kalkulasi ilmiah babagan nilai nutrisi protein, vitamin lan mineral, sing dipikolehi ing laboratorium riset. Dheweke ora ngerteni manawa akeh kalkulasi nyatane minangka perwakilan palsu lan mbebayani saka gambar sing bener.

Dina iki, nalika ana wong lara, dheweke yakin yen kabeh duweke sing kudu ditindakake kanggo nambani awake dhewe yaiku golek racun tartamtu sing diarani obat. Mulane dheweke langsung wiwit nggoleki zat sing bisa digunakake kanthi apik. Nanging dheweke ora ngerti yen terapi obat minangka ilmu sihir ing jaman sing wis masak lan ora ana racun sing bisa nindakake fungsi sing migunani. Dheweke uga ora ngerti manawa kabeh penyakit mung amarga rong sebab: keluwen sel normal amarga kekurangan nutrisi alami, lan efek mbebayani saka panganan sing ora alami, masak lan zat beracun liyane; ora ana sabab katelu. Mula, mung ana siji cara sing wicaksana kanggo mbebasake awake dhewe saka kabeh penyakit. Kita kudu nyingkiri panganan lan obat-obatan sing ora alami, lan nyukupi kabutuhan sel kanthi nutrisi alami (veganisme mentah) mung.

Obat-obatan, sing umume dianggep minangka sarana kanggo nambani penyakit, nyatane, sing nyebabake penyakit. Umumé ngandika, iku

minangka kesalahan sing nggegirisi lan tragis kanggo nggoleki sifat curative ing zat sintetik utawa ing nutrisi individu. Nanging kesalahan iki sing ditindakake dening manungsa sajrone pirang-pirang abad kepungkur. Ora ana zat kuratif ing donya iki; mung ana faktor khusus sing nyebabake penyakit, kanthi ngilangi kabeh penyakit bakal diilangi kanthi otomatis. Faktor kasebut yaiku panganan sing dimasak lan racun-racun sing diarani obat-obatan.

Wong jaman saiki bangga banget karo peradabane, nanging adoh saka peradaban sing sejatine. Peradaban sing sejati kudu diukur ora mung kanthi kemajuan teknis, nanging kanthi ENNOBLEMENT PIKIRAN lan JIWA INDIVIDU, NANGKLUNGKAN KEBURUKAN LAN KECADIAN, LAN EMANSIPASI AKAL MANUNGSA SAKA TAHIHUN. Kanggo nyukupi kepinginan sing ora normal kanggo panganan, wong saiki ngobong 80 persen bahan panganan alami ing geni lan nyebabake karusakan dhewe kanthi nggawe penyakit kanthi artifisial. Kanggo nyukupi rasa egois lan bangga, para panguwasa bangsa nyebar wiji sengit lan permusuhan ing antarane wong-wong ing jagad iki lan padha ontran-ontran.

Malah wakil saka ilmu, ngilangi kabeh raos welas asih lan kamanungsan, unscrupulously eksploitasi jeneng suci ngelmu kanggo luwih niggardly kapentingan dhewe lan ing mengkono padha njarah-rayah wong ing cara paling kejem.

Salah sawijining bukti sing paling nggumunake babagan kebodohan lan kemunduran saka wong "beradab" saiki iku pendekatan kanggo pitakonan kanker. Wis pirang-pirang taun, dheweke nggoleki panyebab lan perawatan saka kacilakan serius ing bahan kimia tartamtu, lan dheweke isih ngupayakake upaya sing ora ana gunane.

Ing babagan iki, aku menehi bukti sing ora bisa dibantah menyang akeh panguwasa ing jagad patang taun kepungkur. Dina iki, aku ngirim bukti kasebut maneh, ing wangun sing luwih rinci lan digedhekake, digambarake kanthi akeh conto konkrit. Yagene maneka warna kementerian kesehatan lan panguwasa liyane sing tanggung jawab ngadeg adoh lan ora peduli? Yagene wong terus ngrusak panganan alami sing nggegirisi? Kok padha

terus ngisi buku, koran lan jurnal kanthi rekomendasi sing kontradiktif lan mbebayani babagan vitamin palsu lan diet khusus?
Endi kalbu lan kabecikaning manungsa? Endi sing diarani peradaban?

Ayo wong-wong sing terus-terusan ngomong babagan peradaban mbuktekake dheweke dhewe cukup beradab kanggo ngerti hukum alam sing paling dhasar lan ngerti apa tegese mbebasake manungsa saka kabeh penyakit, kanggo ngganda pangarep-arep urip, kanggo ping telu utawa kaping papat standar urip.

Ing sambungan iki, conto apes saka misappropriation paling flagrant hak liyane teka saka adoh Los Angeles rong taun kepungkur. Sawise maca buku Inggris pisananku, Lady ing California, Mrs H. Bulbeck, adopts diet mentahan lengkap.
Kepincut karo aspek kamanungsan saka ide kasebut, dheweke pesen 30 salinan buku kasebut lan mutusake kanggo nyebarake pesen sing apik ing antarane kanca lan hubungane. Sauntara kuwi, sawise ngerti manawa ana wong sing jenenge John Martin Reinecke nulis artikel babagan sifat "migunani" panganan mentah ing Majalah "Ayo Urip" ing Los Angeles, dheweke menehi layang lan menehi katrangan babagan cara perawatan. lan sakteruse dheweke lan bojone waras saka saben penyakit.

Sawise maca bukuku, akeh pasien ing saindenging jagad wis mangan mentah lan akibate wis waras saka macem-macem penyakit serius, wiwit saka ngelu lan weteng sing gampang nganti penyakit jantung lan kanker. Pasien, sing wis pirang-pirang taun ora entuk manfaat saka saran saka "spesialis" sing paling mumpuni, lan akeh sing wis dibuwang saka rumah sakit minangka kasus sing ora duwe pangarep-arep, wis pulih maneh ing sawetara wulan lan saiki bisa pulih. nikmati kabeh berkah urip sing aktif.

Wong sing nglirwakake panganan sing wis dimasak lan bahan-bahan beracun liyane kebal saka kabeh penyakit lan kanthi yakin bisa ngarepake umur sehat lan semangat sing ijo, bebas saka kutukan penyakit sing terus-terusan. Ing bagean sabanjure buku iki, sing maca bakal nemokake a

pilihan saka pirang-pirang layang sing daktampa saben dina saka mantan pasien sing kepengin nulungi wong liya kanthi nyritakake pengalamane. Ing semangat iki Bu Bulbeck mutusake kanggo nulis marang Pak Reinecke.

Wong lanang iku ora nggatekake hakku ing bukuku dhewe, nyalin tembung kanggo tembung saben enem maksim sing diwenehake ing tutup bukuku! nyisipake ing Februari lan April 1965 edisi "Ayo Urip" Majalah minangka bagéan saka artikel kanthi irah-irahan "Petualangan ing Panganan Mentah", banjur nawakake kanggo ngedol informasi tambahan kanthi rega $5. Nanging sing paling nggumunake yaiku kasunyatan manawa ing cathetan pambuka, para panyunting majalah kasebut ngonfirmasi manawa isi kasebut kalebu panulis artikel kasebut! Wong ora kudu maca publikasi kaya "Ayo Urip" Majalah, sing urip ing iklan vitamin buatan lan persiapan "diet".

Saiki wis luwih saka dasawarsa, aku wis nilar urip sosial lan wis sangsoro saka saben kesenengan. Aku wis banget hemat ing babagan kabutuhan kulawarga lan aku, nanging aku ora ragu-ragu kanggo mbuwang kabeh tabungan kanggo nindakake pasinaon lan nerbitake buku, 10.000 salinan sing wis dakedum gratis kanggo organisasi ilmiah. lan individu ing kabeh sudhut bumi. Aku wis nggawe kurban iki kanggo nuduhake kabeh donya cara bener kanggo urip seneng lan alam, lan ing salawas-lawase aku wis protes karo ati lan nyawa kanggo ngedol saran kuwi kanggo dhuwit.

Nanging dina iki, Pak JM Reinecke, nggunakake gagasan lan pepatahku sing apik, nuntut ragad $5 dolar kanggo nuduhake carane mangan. panganan alami! Iki, pancen, aspek paling ngganggu saka pitakonan.

Mangkene kutipan saka rong artikel Pak Reinecke:

ayo urip

Februari, 1965 :

Petualangan ing panganan MENTAH BY JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator lan Explorer

ÿ Ing seri artikel saiki penulis menehi panemu adhedhasar eksperimen pribadi, ditambah karo akeh pengalamane nalika manggon ing antarane lan nyinaoni masyarakat ing pirang-pirang iklim - diet saka panganan mentahan lan woh-wohan menehi kesehatan. — Ed.

Panganan mentah kudu dadi siji-sijine panganan sing dijupuk manungsa. Mangan panganan sing dimasak minangka pakulinan sing ora wajar sing kudu diilangi saka jagad iki yen pengin entuk kesehatan sing sampurna. Nutrisi manungsa mung kudu kalebu sel urip, amarga panganan sing dimasak minangka panyebab utama kabeh penyakit manungsa. Mangan panganan mentah mbebasake manungsa saka kabeh penyakit lan ngluwihi umure manungsa nganti 140 taun utawa luwih.

Kadurjanan sing paling ala yaiku nglatih bocah sing nembe lair kanggo masak panganan, amarga iki nalika kabeh masalahe diwiwiti (Deleng tutup edisi pisanan "Makan Mentah"). Ahli biologi kudu mbuktekake manawa alam wis nggawe kesalahan amarga ora menehi panganan ing kahanan masak. (Edisi kapisan, kaca 32). Bayi normal ora seneng karo rasa panganan sing wis dimasak, sing katon mung nyenengake kanggo wong sing ketagihan panganan sing wis dimasak, kaya opium sing nyenengake para pecandu narkoba. (Edisi kapisan, kaca 33). Geni pawon ngobong lan ngrusak 90 persen regane panganan mentah sing apik. (Cover saka edisi pisananku).

April, 1965 :

Sepisanan katon ora mungkin yen kita bisa mbebasake awake dhewe saka meh kabeh penyakit mung kanthi mangan panganan mentah alami. Nanging kasunyatan sing "ora dipercaya" gampang dadi kasunyatan sing wis rampung ... (Edition pisanan, p. 45).

Mesthine dadi tugas ahli biologi lan dokter kanggo nyengkuyung wong mangan barang alam; ora kanggo misahake konstituen nutritive mbentuk panganan, nanging tansah kanggo mangan mau minangka saklawasé wutuh sabisa ing takeran alamiah imbang lan ing urip, negara mentahan. Doctors lan biologi ngirim tau ngomong bab migunani saka dipisahake

konstituen nutrisi individu, nanging kudu nandheske indispensability panganan mentah sing lengkap.

RINGKASAN SINGKAT

Umumé, kabeh ilmu nutrisi bisa dirangkum dadi rong poin utama lan dadi perhatian kabeh manungsa:

1. Nutrisi manungsa kudu kalebu kabeh sel mentah sing urip. Mung panganan sing kalebu sel urip sing duwe kabeh kualitas sing dibutuhake kanggo nyukupi kabutuhan awak manungsa.

2.Ana badan sayur-sayuran umum lan pilihan ing alam. Badan sayuran sing paling sampurna lan nutrisi sing paling apik yaiku macem-macem woh-wohan, sayuran ijo, kacang, sereal lan oyod sing luwih apik.

Cekakipun, manungsa ngraosaken kesehatan ingkang sampurna nalika piyambakipun namung mangan panganan mentah; dheweke lara nganti mangan panganan sing dimasak; lan mati nalika urip mung ing diet kuwi. (Edisi kapisan, kaca 24).

Panutup dening Redaksi Majalah:

Amarga meksa tugas ora bakal bisa kanggo Mr. Reinecke kanggo njawab huruf. Sawise nampa $ 5, dheweke bakal ngirim menu-nuntun lan resep-resep panganan mentah saben dina kanggo Amerika Serikat lan Tropis kanthi pituduh lengkap. Iki ora ana ing wangun buku. Kirim menyang ... - Ed.

Kaping pirang-pirang kita wis nandheske kasunyatan manawa kabeh woh-wohan, sayuran lan kacang-kacangan minangka panganan sing sampurna kanthi kualitas paling dhuwur, kanthi sifat nutrisi sing meh padha. Mula, kabeh "panuntun menu" lan resep-resep kanggo panganan mentah ora ana nilai ilmiah utawa nutrisi. Malah wong sing paling bodho bisa ngrancang program diet dhewe, dipandu dening ndhikte napsu lan rasa.

Sawise nampa Majalah edisi Februari, aku nulis layang marang Editor, Pak Kay K. Thomas, kanthi yakin manawa dheweke bakal seneng nglindhungi hak-hakku ing tembe:

21 April 1965 :

Pak Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

Pareng matur bapak,

Kanthi kaget aku maca ing nomer Februari "Ayo Urip" artikel dening Pak John Martin Reinecke kanthi irah-irahan "Petualangan ing Panganan Mentah", ing ngendi penulis wis nyalin tembung demi tembung motto ing sampul bukuku, "Mentah-Mangan", lan wis dituduhake minangka isi dhewe. Mangga mbenerake kesalahpahaman iki ing masalah sabanjure lan njupuk langkah kanggo nyegah kedadeyan sing padha ing mangsa ngarep.

Arshavir Ter Hovannessian

Sayange, kira-kira sewulan mengko, aku nampa wangsulan sing ora nyenengake ing ngisor iki, ing ngendi kabeh gaweyan kanggo whitewash Mr. Ketidakjujuran sastra Reinecke:

12 Mèi 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

Pareng matur bapak:

Babagan layang panjenengan tanggal 21 April, kula aturaken dhumateng Bapak John Martin Reinecke kanggo panjelasan lan iki wis menehi saran kita;

`Aku wis mriksa cicilan Februari saka artikelku lan nemokake manawa aku ora nyalin tembung demi tembung bagean saka mottoe Pak Ter Hovannessian. Kabeh pernyataanku babagan panganan mentah yaiku pikiran lan tembungku dhewe sing diklumpukake saka pengalaman lan sinau 25 taun. Yen aku wis nggawe pratelan sing padha karo dheweke, mula iki mung kebetulan lan ora disengaja.

`Aku ngira aku duwe salah sawijining koleksi buku panganan mentah sing paling lengkap ing negara kasebut, lan ing antarane aku nemokake salinan buklet cilik.

Yen aku wis disalin saka iku, Aku wis menehi kredit. Aku elinga yen buklet kasebut diwenehake dening kancaku kira-kira setahun kepungkur; lan aku dikirim menyang Pak Ter-Hovannessian $10 kanggo ngirim kula sawetara booklets liyane kanggo kanca-kanca. Sing kira-kira sewulan kepungkur. Nganti saiki aku ora krungu saka Pak Ter Hovannessian utawa dhuwit. Yen dheweke ora gelem ngirim buklet, mula dheweke kudu mbalekake dhuwitku, amarga sing dakkarepake mung kesopanan lan kabecikan nyebarake panganan mentah sing nylametake uripku 25 taun kepungkur.'

(tandatangani) John Martin Reinecke "Ing kahanan lan ing ndeleng pratelan Pak Reinecke yen dheweke ora cocog karo semboyan ing sampul buku sampeyan, "Makan Mentah", kita ora nggawe koreksi ing Majalah LET'S LIVE.

(teken) KAY THOMAS, Editor-Penerbit.

Kanggo mangsuli argumentasi sing rada tipis iki, aku ngirim layang ing ngisor iki:

27 Mèi 1965 :

Pak Kay Thomas, Editor-Penerbit. Pareng matur bapak:

Nyuwun pangapunten bilih kula mboten nggatosaken wangsulan panjenengan tanggal 12 Mei dhateng serat kula tanggal 21 April punika marem.

Aku nyekel majalah sampeyan tanggung jawab kanggo nyalahi panggunaan pikiran lan motto Pak Reinecke lan duwe hak kanggo nuntut kepuasan.

Sampeyan nyoba mbenerake penipuan umum sing ditindakake dening Pak Reinecke, sing terus kanggo ngedol pikirane ing limang dolar Piece. Kampanye saya utamane ngarahake pemerasan kasebut.

Ing babagan $ 10,00, sing Pak Reinecke ngaku wis dikirim kula kanthi pesen buku, kula nyuwun pangapunten bilih kula mboten nampi arta utawi layang saking piyambakipun.

ATERHOV

Korespondensi iki wis rampung nalika Bu Bulbeck cukup apikan ngirim kula nomer April saka Majalah "Ayo Urip", kang, kaya sing wis kapacak ing ndhuwur, malah ana conto liyane glaring saka ora jujur sastra. Aku pasrahake marang sing maca kanggo mutusake apa "persamaan" antarane tulisanku lan artikel Pak Reinecke iku kebetulan utawa disengaja.

Editor ora bisa ngilangi tanggung jawab saka pundhake, amarga dheweke wis ngerti banget karo bukuku, sing wis dideleng ing majalahe sawetara wulan sadurunge, nalika Bp. Reinecke mung nggawe masalah luwih elek kanthi alesan lan calumnies sing ora ana gunane. Kanggo pitakonan sing rada ora ana hubungane karo dhuwit sepuluh dolar sing diklaim dikirim menyang aku, aku njaluk supaya ngerti jeneng bank utawa cara sing didakwa ngirim dhuwit marang aku, sing aku ora ngerti apa-apa.

Kabeh rekomendasi diet khusus kudu dibusak kanthi lengkap adoh saka lumahing bumi. Manungsa kudu ngerti kanthi cetha yen PANGAN MASAK ORA MEMBERI NUTRISI APA-APA lan MANUNGSA dudu KArnivora. Kajawi punika, SABEN MANGAN MANGUN APA SING DISENENG KANGEN LAN WUJUD APA SAJA KANGGO. Iki kabeh masalah rasa individu.

Kita "ahli diet" wis dadi bingung otak wong karo dhaftar dawa saka resep-resep lan menu, sing akeh wong mikir aku, uga, kagolong sing paseduluran saka "ahli", lan mulane padha asring nulis kanggo kula kanggo takon kanggo program konsumsi. panganan alami. Ing kene aku pengin njupuk kesempatan kanggo menehi jawaban kolektif kanggo kabeh.

Mula, ora ana maneh program dietetik khusus, rekomendasi utawa jadwal kanggo sapa wae. Manungsa kudu mangan apa wae sing dikarepake, sawayah-wayah bisa lan kaya sing dikarepake, kaya kabeh makhluk urip liyane, saka semut nganti gajah, nanging, kewan liyane, biasane kudu wareg karo bahan-bahan kasebut. kasedhiya kanggo wong-wong mau; Bandingake semanggi, jerami,

grumbulan gunung, godhong wit lan eri ara-ara samun karo pari-parian, kacang, sayuran lan woh-wohan.

Sing mangan mentah bisa mangan sedina utawa kaping sepuluh dina; dheweke bisa mangan ing siji jinis woh utawa satus jinis. Saka sudut pandang kesehatan, ora ana bedane, amarga saben panganan sayuran mentah sing dijupuk kanthi kapisah nyedhiyakake nutrisi lengkap. Sing mangan mentah kudu dipandu ora kanthi dhaptar rekomendasi "ilmiah" utawa "diet", nanging kanthi panjaluk napsu lan langit-langit, sing bakal dadi panuntun sing ora salah ing pilihan nutrisi alami. Cara paling aman, paling aman lan paling gampang yaiku ngonsumsi panganan ing negara sing wis disiapake lan diwenehake dening alam, kanthi mung ngremukake ing untu. Nanging yen ana wong sing duwe wektu lan luang kanggo nyiyapake salad lan masakan campuran liyane, dheweke kudu mangan

sanalika sawise preparation, digunakake ing Course wektu manungsa bakal mimpin menyang degenerations anyar saka foodstuffs.

Wong ora kudu maca maneh buku sing gegayutan karo etiologi penyakit individu, diagnosis, terapi, obat-obatan, vitamin, mineral, protein, hidroterapi, elektroterapi lan subyek liyane sing padha, amarga kabeh penyakit asale saka siji panyebab umum lan duwe siji cara umum kanggo nambani. .

Akeh vegetarian, lan malah non-vegetarian, sing nyoba kanggo nggunakake a woh sethitik liyane saka biasanipun duwe anggepan kanggo nganggep piyambak minangka mentahan-mangan. Nanging, ora ana wong sing bisa nganggep awake dhewe dadi wong sing mangan mentah yen dheweke mangan panganan sing dimasak sepisan, amarga kanthi cara kasebut dheweke ora bakal bisa bebas saka penyakit. Iki amarga ing tahap wiwitan mangan mentah, sawetara sel sing lara bisa tiba ing kahanan dormansi lan ndawakake kahanan kasebut ing wektu sing cukup suwe. Mung siji dhaharan masak saben sasi bisa uga cukup kanggo resuscitate lan menehi kesempatan kanggo multiply maneh. Sanalika wong sing mangan mentah njupuk sepotong panganan sing wis dimasak, dheweke mesthi menehi nutrisi seger kanggo sel sing lara kasebut lan menehi urip anyar. Akibaté, nalika ana wong sing ora bisa mbebasake awake dhewe saka penyakit, dheweke kudu

goleki sabab ing pelanggaran sok-sok lan ora ana wektu liyane. Ora ana alesan kanggo standar kasebut.

Salah sawijining argumen sing paling ora ana dhasar nglawan mangan mentah lengkap, kang kadhangkala tekan kula saka negara lor tartamtu lan utamané saka Inggris, punika disparity kondisi iklim. Sanalika manungsa bisa nemokake gandum mentah sakepel, ora ana pitakonan babagan kekurangan nutrisi alami ing negara apa wae. Kajaba iku, amarga kasunyatane panganan sing dimasak ora menehi nutrisi paling sithik kanggo organisme manungsa, mesthine ana panganan sing cukup ing kabeh wilayah ing jagad yen wong bisa nyukupi awake dhewe lan nyukupi urip. Kanthi ngilangi dhaharan sing dimasak saka diet kita, kita ora nyuda apa-apa saka nilai nutrisi saka nutrisi kita; ing nalisir, kita mbebasake dhéwé saka bahan beracun lan mbebayani. Makna lengkap saka bebener iki mung bisa dimangerteni dening wong sing wis entuk manfaat saka mangan mentah nganti pirang-pirang taun. Kabeh postulat "ilmiah" sing para ahli biologi nyoba makili panganan sing dimasak minangka nutrisi minangka konjektur tanpa dhasar lan khayalan sing ora ana gunane.

Minangka prakara, ing wektu iki ana negara tartamtu ing ngendi wong nandhang sangsara saka "kekurangan" bahan pangan lan ana ing ancaman keluwen sing terus-terusan, nalika deklarasi resmi minangka kabeh sing dibutuhake kanggo ngrampungake keajaiban sing ditunggu-tunggu nggawa kelimpahan menyang jagad iki. Sayange, deklarasi sing prasaja lan jelas iki yen MASAK MASALAH MASALAH BAHAN-BAHAN PANGAN ALAM lan ngowahi dadi bahan sing mbebayani ora katon ing endi wae, sanajan ing taun 1963, aku nggawa bebener sing ora bisa dibantah iki menyang perhatian kabeh panguwasa utama lan kalangan ilmiah. donya. Iki minangka pratondo sing nggumunake babagan kecemplung banget ing manungsa saiki ing nggatekke, prasangka, takhayul lan kecanduan sing ora sopan. Tembung kaya peradaban lan kemajuan ring kothong nalika lagi Applied kanggo wong-wong sing senadyan kabeh sing wis ngandika lan ditulis, isih nolak ngakoni yen masak iku operasi ora wajar lan pernicio

Dheweke ujar manawa para ahli biologi wis nggawe kemajuan sing luar biasa. Iku misale jek sing saya maju, luwih kudu ngerti yen dheweke ora ngerti apa-apa. Lan nalika padha tekan ing tataran ing ngendi padha bebas ngakoni yen marang kawicaksanan sejati alam kawruh dhewe ora luwih saka smattering, iku bisa uga ngakoni yen padha bener sinau soko.

Ora ana ing antarane para ahli biologi sing "sing duwe kawruh lan sinau kontemporer" sing kita temokake para patriark terhormat sing umure 140 utawa 150 taun. Kita ketemu wong-wong kaya ngono ing jarak sing cukup adoh saka pusat-pusat pamulangan sing gedhe, ing pangkone alam, ing ngendi dheweke sebagian kebal saka cilaka sing disebabake dening obat-obatan lan panganan sing rusak banget. Sepira suwene lan luwih sehat uripe, yen dheweke ora bisa ngalami degenerasi sebagean sing saiki dadi panganan. Sing menehi hak lan wani kanggo nantang meh kabeh konsepsi ilmu kedokteran saiki yaiku kasunyatan manawa 100 PERSENT MANGAN MENTAH LANGSUNG MANGGO LANGSUNG SALAH SAKA PENYAKIT RADIKAL LAN SAMBIL. Tes, lan sampeyan bakal yakin.

Aku ora nggedhekake yen aku nganggep minangka pembunuh lan penjahat kabeh wong sing, kanthi alesan sing ora sengaja utawa liyane, nglarang wong lara lan wong sing ora sah NATURAL NUTRIMEN - sayuran lan woh-wohan seger - sing mung cara sing efektif kanggo mulihake kesehatan sing ilang. . Liwat ora nggatekke sing "ilmuwan sing sinau" nindakake pembantaian sing luwih gedhe tinimbang Attila utawa Hitler. Miturut rekomendasi sing bodho, dheweke mateni mayuta-yuta wong, saben dina, tanpa relief utawa istirahat. Ing antarane para penjahat sing ora sadar yaiku kabeh produsen lan distributor obat-obatan, omben-omben, tembakau, lantai olahan, roti, daging, gula-gula, gula, tèh, kopi lan sapérangan produk sing mbebayani kaya iki. Saben pabrik sing ngasilake zat-zat sing ora alami lan rusak luwih mbebayani kanggo manungsa tir

Aku njaluk kabeh kamanungsan kanggo nindakake apa sing bisa kanggo mbantu aku nyebarake bebener iki kanthi tembung sing diucapake lan liwat publikasiku.

Wong-wong sing mangan mentah sing wis mari saka penyakite duwe kewajiban khusus kanggo nyelehake rincian pemulihan ing pembuangan pers lan kabeh panguwasa sing tanggung jawab.

Pungkasan, tugas wartawan kanggo nerbitake ringkesan pernyataan kasebut ing kolom koran, lan njaluk ngerti kenapa panguwasa tetep ora aktif.

BAGIAN TELO

Prestasi saka RAW-EATING

Akeh sing maca nulis surat kanggo takon babagan kasuksesan sing ditindakake kanthi mangan mentah. Kanggo marem penasaran aku bungah kanggo menehi sawetara informasi sing cocog.

Setaun sawise publikasi volume pisanan saka Armenian sandi karya ing 1960, Aku nerbitaké buku luwih cendhek ing Persia, kang aku mbagekke 4.000 free salinan antarane macem-macem institusi, panguwasa lan pers. Koran lan majalah Teheran menehi resepsi sing apik kanggo buku kasebut lan akeh sing nulis ulasan sing dawa babagan hubungan kasebut.

Buku kasebut entuk perhatian akeh ing kalangan Pengadilan. Ing bojone Yang Mulia Putri Shams Pahlavi, Pak Mehrdad Pahlbod, saiki Menteri Kebudayaan, ngundang aku menyang omahe lan ngandhani yen bukuku wis diajeni dening perhatian Shah (raja MohamadReza Pahlavi), sing wis mrentah dheweke supaya luwih maju. pitakon babagan subyek. Aku seneng nyathet yen aku wis nem utawa pitung konsultasi karo Pak Pahlbod. Sekretaris Jenderal Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, lan Direktur Rumah Sakit Bersalin Khajenouri, Dr. AbulGhasem Naficy,

lan sawetara spesialis terkemuka liyane memuji pandanganku lan janji karo aku kerja sama.

Pandhuan diwenehake kanggo nggawa sawetara bocah ing salah sawijining panti asuhan kanthi mangan mentah. Kajaba iku, prinsip mangan mentah kudu diadopsi ing perawatan pasien ing salah sawijining rumah sakit bocah-bocah lan ing reformasi sistem nutrisi salah sawijining nursery dina. Sayange, ing laku nyata aku ketemu karo macem-macem alangan.
Aku enggal-enggal ngadhepi tentara gedhe saka dokter lan pejabat sing prejudis, sing kudu dakwenehi ide anyar. Iki dudu tugas sing gampang. Kabeh urusan iki procrastinated kanggo kuwi ombone aku dadi kesel lan nilar upaya karo getun banget.

Gagal iki kabeh luwih nesu, amarga aku mirsani ing jarak cedhak carane, minangka asil saka nutrisi sing ora wajar, bayi ing nursery tetep lemes lan lara, nalika ing rumah sakit padha ngandelake vitamin buatan, obat-obatan beracun lan protein kewan. ngluwari saka cengkeraman pati bocah-bocah sing ringkih lan kuru, sing ora duwe susu ibu lan nutrisi alami, duwe susu garing lan roti putih minangka andalan. Ora perlu ditambahake, ora ana pikiran sing diwenehake kanggo kabutuhan nutrisi alami sing tanpa cacat.

Nanging kontak kasebut, uga kehadiranku ing sawetara konferensi medis, ngajari aku akeh pelajaran penting. Kaping pisanan, aku ngerti, sanajan sudut pandang sing dakkarepake minangka hukum alam sing paling dhasar lan prasaja, nanging mung dicerna lan diasimilasi dening wong-wong sing prestasi pendhidhikan sing dhuwur dicocogake karo kebebasan mikir lan kamardikan pikiran. Wong sing duwe kapinteran biasa-biasa wae ora bisa mbayangake manawa wong awam bisa ngowahi revolusi kabeh ilmu medis saiki lan mbingungake konsep dietetik saiki ing jagad ilmiah.

Mulane aku mutusake kanggo nerbitake volume ringkes ing basa Inggris lan ngirim menyang manungsa waé saka bunderan ngelmu lan politik paling dhuwur. Ngatasi kangelan gedhe banget, aku makarya 16 jam dina kanggo nulis buku, sawise iku aku nerjemahake menyang Inggris lan diterbitake ing

1963. Banjur aku njupuk 3.000 alamat saka macem-macem buku referensi lan ngirim udakara 4.000 eksemplar buku kasebut menyang kabeh panguwasa ing jagad iki, lan menyang universitas, pusat ilmiah, organisasi internasional, lan koran utama lan majalah berkala. Aku bener-bener nandhatangani sebagian besar buku lan nempelake layang ing saben buku. Aku nganggep iki minangka cara sing paling cepet lan paling cocog kanggo nyebarake ide-ideku ing saindenging jagad.

Asil ngluwihi pangarepan paling sanguine sandi. Ewonan layang lan koran sing daktampa sajrone sawetara sasi sabanjure, aku ora mangu-mangu manawa bukuku diwaca kanthi minat dening kabeh tokoh lan panguwasa ing donya, akeh sing tanpa ragu-ragu ngonfirmasi kasunyatane gagasanku.

Ing taun-taun pungkasan, aku ora mung nglirwakake kegiatan sosial, nanging aku uga nglirwakake bisnis pribadiku kanggo nyukupi bukuku rina wengi. Nanging, aneh, ana wong sing ngira yen aku wis ngilangi pikiranku, mung amarga, tinimbang nglumpukake kasugihan lan mbuwang wektu mangan, ngombe lan seneng-seneng, aku mbuwang kabeh tabunganku kanggo nerbitake buku tartamtu. , sing dakbagekake kanggo kabeh kanthi gratis.

Nanging miturut pandanganku, ora ana rasa seneng urip sing luwih gedhe tinimbang kepuasan sing dipikolehi saka layanan tanpa pamrih marang sesama. Wong-wong padha mbangun gedhong-gedhong sing nggumunake lan seneng ndeleng. Saiki, saben layang akeh ucapan selamat, apresiasi lan matur nuwun sing saben dina saka kabeh penjuru donya nduweni nilai bangunan kanggo aku. Lan manawa layang iku saka wong kang wis mari saka lara kang abot marga saka pituturku lan kang nganggep aku minangka Juru Slametku, ora ana watesan utawa watesan tumrap kabegjanku, kang tambah tambah dening pangrasa yen kabeh mau wis kelakon.
ditindakake tanpa imbalan apa-apa.

Nyawaku krasa krasa rina-wengi nalika ndeleng wong mati ing endi-endi amarga mati sing ora dikarepke. Aku cetha ndelok sing wong-wong iku ora DIE; padha bodho MATI Dhewe kanggo marga saka plateful saka ora wajar lan gawean

panganan. Atiku bledosan nalika ndeleng ibu sing wedi ngrebut woh-wohan sing paling mulya saka anake sing ora lugu, lan banjur nyolongake roti, susu lan daging ing tangane.

Ing buku Inggris pisanan, aku wis sedhela kena ing meh kabeh masalah sing cocog. Ing volume iki, aku wis nggedhekake sawetara pratelan sadurunge lan wis ngomong babagan sawetara pitakonan penting kanthi dawa sing luwih dawa, nggawe subyek luwih bisa dipahami dening masyarakat umum. Nanging, sadurunge nyimpulake buku kasebut, aku pengin ngerti babagan resepsi sing diwenehake kanggo buku Inggris sing kapisan, uga publikasi liyane.

Salinan layangku marang para panguwasa lan panguwasa liyane ing donya

Mangga ngurmati kula kanthi nampa salinan gratis saka buku sing judhulé "Makan Mentah". Muga-muga sampeyan bisa nyawisake sawetara jam sing larang regane kanggo maca buku kasebut.

Kanthi nganggep panganan sing dimasak minangka nutrisi manungsa normal, manungsa kanthi wuta wis njupuk dalan fatal kanggo musnah.

Adoption saka gagasan lan usulan-usulan diterangake ing buku bakal mupangate paling gedhe kanggo kesejahteraan bangsamu.

Sawetara salinan lan ekstrak saka balesan sing ditampa:

Serat saking Yang Mulia Amir Abbas Hoveyda, Perdana Menteri Persia:

Teheran, 18 Oktober 1965

Bapak AT Hovanessian,

"Layangmu lan buku sing dikirimmu wis daktampa. Nalika nyesel amarga amarga tekanan kerja sing akeh banget nganti saiki, aku ora bisa nemokake luang kanggo maca buku sampeyan, aku matur nuwun kanthi sanget kanggo menehi kula."

(Tandhani) AMIR ABBAS HOVEYDA, Perdana Menteri.

***

Kedutaan Besar Amerika, 29 Juni 1964.

Dear Bapak Aterhov:

Layang sampeyan tanggal 28 Maret 1964, sing ditujokake marang Presiden Johnson wis ditampa ing Gedung Putih, uga salinan buku sampeyan, 'RAW-EATING'.

Kedutaan Besar wis diprentahake kanggo ngaturake marang sampeyan Presiden matur nuwun kanggo keprigelan sampeyan menehi kesempatan kanggo ndeleng buku sampeyan.

WALTER G. RAMSAY,

Staff Aide kanggo Duta Besar, Tehran.

***

Kastil Windsor, 27 April 1964

Dear Bapak Aterhov,

Kawula kadhawuhan Sang Ratu ngaturaken panuwun awit saking layang panjenengan Pangeran Wales, lan kanggo salinan buku sing wis ditulis.

Ingkang Maha Agung nggatosaken sanget anggen panjenengan ngaturaken buku punika dhateng putranipun, lan kula ngaturaken panuwun ingkang tanpa upami dhumateng panjenenganipun Sang Ratu.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Inggris.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Tuan,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez alamat tujuan.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Tandha tangan) Sekretariat Particulier.

***

Moscow, 21 Juni 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Aku ngakoni karo matur nuwun panrimo saka buku 'RAW FOOD IS PRINSIP NUTRISI ', sing aku perusing karo kapentingan.

S. KURASHOV, Menteri Kesehatan Masyarakat, ussr.

***

Phnom-Penh, tanggal 9 Janvier, 1965

Tuan,

Yen sampeyan ngucapke matur nuwun kanggo milih 'MAKAN MENTAH' ora ana sing nulis lan ngrasakake rasa seneng lan pengalaman sing bisa ditindakake kanggo panganan.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreeer, Monsieur, l'assurance de ma haute pertimbangan.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11'" Agustus, 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Kanthi seneng banget aku nampa bukumu sing apik banget kanthi irah-irahan 'MANGAN MENTAH'. Jeneng buku kasebut menehi rasa penasaran sing jero babagan isine.

Sawise maca buku kasebut, aku yakin karo kabeh bebener sing sampeyan tulis ing buku kasebut ...

Buku kuwi aji banget kanggoku. Aku nyimpen minangka oleh-oleh sing ora iso dilalekake saka sampeyan.

Saiki, aku njaluk idin kanggo nerjemahake buku iki menyang basa Kamboja supaya bisa menehi manfaat sing paling gedhe kanggo bangsaku. Muga-muga panemuan anyar sampeyan babagan ilmu anyar bakal nggawe owah-owahan anyar kanggo kaslametane manungsa sacara sakabehe.

CHUON NATH JOTANNANO,

Pangulu Agung Para Biksu ing Kamboja.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Tuan,

En accusant reception de votre manuel `RAW-EATING' que vous
Aku bisa nguwasani aku, supaya aku bisa ngerti lan menehi informasi babagan urip sing apik lan urip maneh.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

GEDUNG PUTIH, 1 Juni 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Matur nuwun kanggo ngirim salinan buku anyar sampeyan. Aku nggoleki

nerusake kanggo sawetara free jam nalika aku bakal duwe kesempatan kanggo maca ing sawetara rinci.

RICHARD W. REUTER, Asisten Khusus Presiden lan Direktur, Pangan Kanggo Perdamaian, AS

***

Luksemburg, 13 Mei 1964.

Pareng matur bapak,

Ingkang Maha Agung, Adipati Agung Luksemburg, keparenga kula ngaturaken layang layang panjenengan tanggal 23 Maret 1964, ingkang panjenengan kirimi buku 'Makan Mentah'.

Ingkang Maha Agung kasengsem ing kawigatosan ingkang kados makatên punika, lan kula dipun paringi layang. Matur nuwun sing paling apik. Dheweke bakal maca buku sampeyan kanthi kapentingan gedhe.

Mayor Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taiwan, 18 Agustus 1964.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Aku wis maca kanthi kapentingan layang sampeyan tanggal 12 Mei bebarengan karo volume terlampir ing `Mentah- Mangan'. Rekomendasi sing bisa dipikirake banget sing wis digawe kanggo manungsa sacara sakabehe, lan aku rumangsa kudu ditliti kanthi ati-ati dening wong-wong sing prihatin karo kesehatan awake dhewe lan generasi sing bakal teka. Mangga nampa matur nuwun sing tulus kanggo pertimbangan sampeyan ngirim volume iki.

CHEN CHENG, Perdhana Mentri Republik Tiongkok.

***

Tehran, tanggal 18 Oktober 1964.

Tuan Cher,

Ambassade de la RSF de Yougoslavie lan menehi informasi marang sampeyan supaya njaluk surat saka Sekretariat Jendral Presiden RSF de Yougoslavie kanggo laquelle sing dikonfirmasi ing resepsi kanggo urip RAW-MAKAN' ora njupuk metu eut l' ambilite d'utusan Presiden Tito.

Le Sekretariat Jenderal vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, 29 April 1964.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Sampeyan pancen seneng banget ngirim salinan gratis buku sampeyan `RAW-EATING', aku bakal njupuk kesempatan pisanan kanggo sinau prinsip diet sing sampeyan usulake.

AL WILLIAMS, Sekretaris Umum,

Partai Buruh

***

Washington, 15 Mei 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Matur nuwun kanggo salinan buku sampeyan, Raw-Eating', sing nembe daktampa. Isine wis dicathet, lan aku matur nuwun banget kanggo ngirim.

JOHN M. BAILEY, Ketua, KOMITE NASIONAL DEMOKRATIS.

***

Berne, 26 Februari 1964.

Pak,

Kita ngakoni panrimo lan matur nuwun kanggo salinan buklet kanthi judhul:

Mangan Mentah (survei umum). Saben uwong kudu ngakoni bahan baku integral saka awak,' sing wis diwaca kanthi minat.
Kanthi pujian kita,

PELAYANAN KESEHATAN MASYARAKAT SWISS FEDERAL,

Kepala Bidang Pengendalian Bahan Pangan, RUFFI.

***

Port-au-Prince, tanggal 16 Juli 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Matur nuwun kanthi sanget kanggo buku kanthi irah-irahan `Raw-Eating'. Buku iki kudu diwaca saka tutup nganti tutup amarga wis ngrampungake masalah sing bakal migunani kanggo negaraku.

Mugi Rekomendasi ing buku bakal ketemu ing syarat kabeh lan bakal dadi sing paling laris ing taun iki.

DEPARTEMEN DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULASI, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETARIS OF NEGERI,

Republik d'Haiii.

***

Berlin, 4 Juni 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Presiden Republik Demokratik Jerman, Walter Ulbricht, ngucapake matur nuwun sing paling tulus kanggo buklet sing wis dikirim menyang dheweke.

Kaya biasane, statement sampeyan bisa dikritik kanthi rinci - akeh mesthi ana ing ndhuwur kabeh keprihatinan spesialis: dhokter, ilmuwan nutrisi, lan liya-liyane.

Pamrentah Republik Demokratik Jerman, lan utamane Kementerian Kesehatan, menehi perhatian banget marang pitakonan iki. Kanggo nggawe mode urip sing sehat, panitia wis dibentuk ing kene akhir-akhir iki, salah sijine obyek kasebut yaiku popularisasi prinsip nutrisi sing bener.

HUTH, Kepala Penasehat, Kanselir Negara.

***

La Habana, 24 Agustus 1964.

Estimasi dokter:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que muy sinceramente y espero disfrutar de lectura y recoger del dhewe, las ideas and orientaciones validosas quesu experiencia en esta trasmite for intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Cuba.

***

La Paz (Bolivia), 10 Juli 1964.

Matur nuwun kanthi sanget kanggo salinan gratis buku sampeyan babagan 'Makan Mentah'. Aku durung maca liwat, lan mung liwat bab tartamtu. Ide-ide sing sampeyan ucapake ing dheweke pancen stimulasi sanajan kontroversial. Aku durung bisa menehi komentar, nanging aku pengin ngandhani babagan resepsi buku sampeyan lan minat sing ditimbulake ing aku.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Menteri Kesehatan Masyarakat.

***

Beograd, 20 April 1964.

Iki minangka matur nuwun kanggo ngirim salinan gratis buku sampeyan kanthi irah-irahan 'MAKAN MERAW', sing mesthi bakal narik kawigaten wong-wong sing prihatin karo masalah nutrisi sing nyukupi.

MOMA MARKOVICH , Sekretaris Federal kanggo Kesehatan lan Kebijakan Sosial.

***

Layang panjurung lan panuwun uga wis ditampa saka pribadi ing ngisor iki:

Ratu Walanda; Raja Denmark; Sang Prabu Swedia; Raja Bèlgi; Antonio Segni, Presiden Republik Italia; Adolf Scharf, Presiden Austria; Fransico Orllch, Presiden Kosta Rika; S. Radhakrishnan, Presiden India; de Lisle, Gubernur Jenderal Australia; Urho Kekkonen, Presiden Finlandia; Eamon de Valera, Présidhèn Irlandia; P. Van de Calseyde, MD Direktur Organisasi Kesehatan Dunia, Kopenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Menteri Kesehatan lan Kesejahteraan Nasional, Kanada; CH. Shapirah, Menteri Dalam Negeri, Israel; Alfonso Ponce Archila, Menteri Kesehatan, Guatemala; Abbebe Retta, Menteri Kesehatan Umum, Ethiopia; Yuichi Saito, Chief Liaison Officer, Kementerian Kesehatan lan

Kesejahteraan, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Menteri Kesehatan lan Tenaga Kerja, Gujarat, India; MacEntee, Menteri Kesehatan, Irlandia; Marga AM Klompe, Menteri Kesehatan, Walanda; Giorgio Borg Olivier, Perdhana Mentri Malta; Gudrun Sanz lan Elsie Waerndt, Yayasan Nobel, Swedia; J. Grimond, Pemimpin Partai Liberal London; Pierre Werner, Perdhana Mentri Luksemburg; Sean F Lemass, Perdhana Mentri Irlandia; Robert G. Menzies, Perdhana Mentri Australia; Mehdi Nawaz Jung, Gubernur Gujarat, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gubernur Madras, India; SK Patil, Menteri Pangan lan Pertanian, India; PC Sen, Kepala Menteri Benggala Barat, India; William Gopallawa, Gubernur Jenderal Ceylon; Lester Pearson, Perdhana Mentri Kanada; Sampurnanand, Gubernur Rajastan, India; Shri Partap Singh Kairon, Chief Minister of Punjab, India; Robert Fraser, Otoritas Televisi Independen, London: Mr.

Sarnoff, Presiden, Perusahaan Penyiaran Nasional, New York, lan liya-liyane ing...

Layang-layang wis dikirim menyang pirang-pirang negara, nanging kaya sing sampeyan ngerteni, sawetara surat dikirim menyang politisi saka negara sing luwih ringkih kanthi keluwen lan kemiskinan lan masalah liyane amarga kabijakan palsu, mbebayani lan anti-kabebasan, mula yen dheweke ngganti cara. lan nulungi rakyate supaya bisa dadi negara maju sing sugih lan tentrem. Veganisme mentah minangka kunci kanggo wong-wong mau yen dheweke ngganti cara.

Kabar ing ngisor iki diterbitake ing organ resmi Vegan Society, Inggris Raya (September 1964): "Kehilangan tragis putrane sing umur 10 taun lan putrine sing umur 14 taun amarga apa sing dikenal minangka nutrisi sing ora wajar, digawe Arshavir Ter Hovannessian nggawe sinau jero babagan diet - asil ing 'RAW-MAKAN', booklet (7/2d) kita bungah wis ditampa saka Tehran.

Kanthi cara sing yakin, dheweke ngrusak meh kabeh ide sing wis ana babagan diet, lan malah vegans, karo panganan masak, bisa aran dicokot shaken.

Ora ana omong kosong babagan vitamin sintetik lan bisa uga amarga ketaatan terus-terusan marang panganan mentah, dheweke bisa uga nuduhake cara ngubengi bogey vitamin B12 lan vitamin 'penting' liyane.

Kita ora bisa menehi bantahan, nanging ing putriné, enem taun Anahit, sing ora nate ngonsumsi panganan sing dimasak utawa rusak sajrone uripe, minangka bukti nyata babagan khasiat diet sing wis berkembang, lan sing kita kutip ing kene ... "

Dheweke banjur nyithak, kabeh, lampiran sing diwenehake ing pungkasan buku, uga gambar Anahit.

***

Wilmslow, 20 April 1964:

Matur nuwun kanthi sanget kanggo kebecikan sampeyan ngirim salinan Raw-Eating'. Aku yakin ide kasebut pancen apik lan kita ngerti kuwalitas remedial sing luar biasa saka diet panganan mentah.

Yen sampeyan seneng ngirim foto anakmu Anahit sing apik banget (kaya ing tutup mburi), aku bakal seneng nerbitake ing THE BRITISH VEGETARIAN ing pungkasan taun iki bebarengan karo lampiran saka buku sampeyan.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretaris & Editor, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Inggris.

***

Malaga, 28 Mei 1965.

Dear kanca,

Mangga ngirim kita bebarengan rolas salinan buku apik banget babagan 'Mentah-Makan'. Kita bakal ngirim remittance sakcepete sawise tagihan, ing tarif adol maneh. Kita bakal nggawe tur kuliah ing Inggris & Wales ing musim gugur iki, lan ngarep-arep bisa nggunakake buku kasebut kanthi apik ing kana.

H. JAY DINSHAH, Presiden, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Amérika Sarékat

***

Putra pungkasan Dr Bircher-Benner, Dr Ralph Bircher, masang a artikel utama enem kaca ing DER WENDEPUNKT, organ saka Klinik Bircher-Benner ing Zurich (Mei, 1964), kanthi judhul "Alles-oder-nichts-Lehren serat Ernahrung" (Kabeh utawa Ora Ana-Doctrine of Nutrisi), sing bisa diringkes kaya ing ngisor iki:

"Ing rong pojok jagad, loro sing nentang doktrin nutrisi wis diajukake. Ing California, eksperimen sing jenenge Wirnitz wis nggawe bubuk nutrisi sing meh ora enak saka campuran 48 bahan kimia. Kanthi 'panganan' gawean iki, dheweke nganakake eksperimen marang 18 narapidana lan, tanpa ngenteni asile, dheweke langsung mbukak calon wartawan kanthi prematur. Ing tangan liyane, kita duwe ing meja review kita buku cilik karo piwulang sakabehe ngelawan babagan nutrisi, makili sudut pandang 'All-or Nothing': Aterhov/Raw-Eating. Inggris banget lan minangka ringkesan saka rong volume gedhe ing Armenia.

Salah sijine ngrasakake anane putrane budaya luhur Aryana. Kanthi rasa percaya diri sing ora cilik ... dheweke nggambarake nutrisi sayur-sayuran sing murni minangka panganan sing paling alami lan siji-sijine panganan sing bener kanggo manungsa, lan ing umur sing golek kompromi, dheweke nindakake iki kanthi mutlak, mutlak superhuman sing paling mungkin. bakal mbayar kanggo nerjemahake buku cilik kasebut menyang basa Jerman."

Sawise rekapitulasi poin-poin penting saka konsepsiku siji-sijine, panulis nyebataken fakta-fakta ilmiah tartamtu sing nyengkuyung;

"Wis patang puluh taun kepungkur Walter Sommer kepingin weruh kok Bircher-Benner wis ora dadi adoh ing pemahaman minangka kanggo mratelakake pangan mentahan mung nourishment kanggo manungsa. Ing sih saka Aterhov punika kasunyatan sing miturut investigations paling anyar (Reader's Digest , Januari, lan ing 2010). 1964)

wong wis bener urip ing (meh murni) panganan sayur-sayuran mentah kanggo yuta setengah taun lan kanthi mangkono, siji bisa nganggep, wis ngrambah pembangunan alam paling dhuwur. Ing sih saka Aterhov sing realisasi striking saka saiki lack of imbangan antarane gizi lan vitamins, ing 'rangsang keluwen', ing 'periode latensi (Dammerungszone) ing gerah kesehatan', peran saka 'terrain' ing penyakit infèksius, ekonomi gedhe ing metabolisme sak Nutrition sayur-sayuran seger, kaunggulan biologi saka protèin sayur-sayuran, utamané ing pangan mentahan, integritas nutriments, kang ora kudu upset, lan prospek Nutrition kuwi ing pasuryan saka kekurangan pangan ing saindhenging donya. ”

Miturut reviewer, wong ombak ing antarane rong kutub ekstrem kasebut. Mratelakake panemume, mesthine bener "ora ngaso ing tengah." Lan dheweke menehi saran supaya maca supaya luwih cedhak karo Aterhov tinimbang Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 Februari 1964.

Pareng matur bapak,

Matur nuwun kanggo ndeleng buku Raw-Eating'. Yen sampeyan ngerti dhaptar kita saka publikasi sampeyan bakal nyadari yen kita setuju banget karo premis dhasar sampeyan. Kita kanthi lengkap simpati karo sudut pandang sampeyan lan mesthi, ing cahya saka kegiatan Perusahaan iki, setuju karo temuan sampeyan.

Kita seneng pendekatan sampeyan babagan panganan kanggo bocah-bocah. Iku banget apik tenan. Pancen bener yen bocah cilik kudu duwe rasa alami kanggo woh mentah sing sengaja dialihake kanggo panganan sing dimasak. Lan kita ngujo perawatan lengkap babagan subyek sampeyan, amarga sajrone 53 kaca sampeyan mesthi wis nggawa kabeh argumentasi sing ndhukung, apa saka sudut pandang urip sing sehat, utawa ngatasi lan / utawa nyegah penyakit, lan njupuk menyang akun

mbek medical lan ekonomi, malah ndemek marang asil etika kanggo donya minangka kabèh.

... Sayange bakal-benefactors kanggo djalmo manungso ora nampa acclamation lan liyane (materi) ganjaran kajaba padha bisa liwat 'panyiapan.' Yen ora, apa sing ora bisa ditindakake sanajan sepersepuluh saka atusan ewu kilogram sing disumbangake kanggo 'riset' dening para ilmuwan sing kerep banget mung nggambar kothong sawise sawetara wektu, sanajan asile ora gawe piala.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Inggris.

***

Meksiko, DF 23 April 1964.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan:

Kita wis nampa buku RAW-EATING 'lan mung ing sak klebatan, Aku éling sing cukup menarik lan sing tenan nindakake proyek becik nyoba kanggo gawe uwong yakin wong sing paling apik kabeh iku kanggo tindakake alam tanpa modifikasi khayal sing manungsa wis rampung karo.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. General Manager. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, 13 April 1964.

Buku sampeyan babagan Raw-Eating' teka ing Dewan Layanan Kanca lan aku wis kasengsem maca. Aku bakal ngirim menyang Library of Friends Vegetarian Society, ing ngendi muga-muga bisa migunani kanggo wong liya.
Matur nuwun kanggo karya apik sing wis dilakoni ing nulis lan urip kanthi cara sing prasaja iki kanthi panganan alami sing mentahan. Iku misale jek kula minangka tandha pangarep-arep kanggo dipakani donya lan tentrem ing bumi. Aku pracaya iku

kudu nggawe kita luwih sensitif marang cahya spiritual. Saiki aku 'vegan' (vegetarian, ora njupuk endhog, susu, madu lan sapiturute), mula aku ngormati saran sampeyan, lan aku matur nuwun amarga luwih akeh wong sing ndeleng iki minangka cara urip sing bener. Saiki ana macem-macem masyarakat, kamanungsan sing vegetarian lan tresna tentrem, lan iki kudu bantuan menyang persatuan donya.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NW

***

Israel, 22 Januari 1965.

Pareng matur bapak,

Sawise maca buku Raw-Eating', kita pengin maca buku liyane ing basa Inggris ... Yen wong mung mikir lan ngerti yen dheweke bisa dadi luwih sehat lan luwih seneng tanpa kabeh sampah sing dilebokake ing awak! Sampeyan nabi ing jaman kita.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Israel.

***

Pareng matur bapak:

Aku wis maca buku Raw-Eating 'lan aku seneng banget. Iku menarik banget ing kabeh aspek, amarga panganan kudu dipangan amarga alam ngasilake.

Titik dhasar sampeyan padha karo sing dakkarepake ing buku lan tulisanku, biyen ... Aku pengin nerjemahake menyang basa Spanyol, yen sampeyan nampa ide kasebut. Yen sampeyan ora keberatan, kirim salinan kanggo aku. Aku nggawe review kanggo majalah Spanyol: Bionomia, diterbitake ing Madrid, Spanyol...

A. Severon, Dr Naturopathy, Colunga, La Riera, Spanyol.

***

Boston, 5 Juli 1966.

Salam Pak Aterhov:

Dilampirake sampeyan bakal nemokake sepuluh dolar kanggo pitung buklet sampeyan kanthi irah-irahan Raw-Eating'. Iki bakal ninggalake imbangan telung dolar kanggo nutupi biaya mailing minangka akeh buletin No.1 sampeyan bisa.

Kita kasengsem banget karo buletin sampeyan No. Awaké dhéwé yakin kuwi bakal dadi berkah kanggo akèh wong.

Kita bakal ngormati yen sampeyan bakal menehi idin kanggo nggawe salinan mimeograph saka buletin No. Yen ijin diwenehi kita ora bakal nambah utawa nyuda siji tembung. Kita minangka Organisasi Nirlaba lan kanthi tulus pengin nulungi manungsa sing nandhang lara golek dalan bali menyang kesehatan sing dikarepake alam. Kita yakin manawa sampeyan uga duwe motivasi sing padha.

Muga-muga, Pak Aterhov sing dikasihi, sampeyan bakal menehi perhatian pribadi lan keparenga aku krungu saka sampeyan liwat surat udara sanalika sampeyan wis trep. Kita uga bakal ngapresiasi banget yen sampeyan bakal nyakup sawetara buletin No. 1 ing surat udara sampeyan."

Pendhiri, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- FHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Diadegaké ing 1908 minangka «Fundamental Research Society» dening Nicola Tesla, Thomas Edison lan Francis Richards. ANN WIGMORE, D Presiden Eksekutif, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 Juni 1966.

Sedulurku sing daktresnani:

Penulis bubar duwe buku sampeyan sing ditulis lan menehi pencerahan, kanthi irah-irahan Raw-Eating', lan seneng banget maca. Dheweke kepengin menehi ucapan selamat sing tulus marang presentasi sing wis sinau iki, lan utamane kanggo dhukungan sing wani lan nyengkuyung mangan panganan alami sing ora dimasak.

Prosedur diet iki wis suwe banget langganan, nyatane, nalika nggawe instrumen terapeutik elektro-magnetik, dheweke nulis sawetara diet kanggo dokter lan perawat udakara 40 taun kepungkur utawa nalika taun 1926, sing nyaranake dominasi 'mentah'. panganan ing diet saben dina ...

Penulis uga nindakake riset dawa ing bidang emanasi lan radiasi elektromagnetik, lan mengko ing subyek penting kimia tetanèn, nglibatno ora mung kuantitatif, nanging syarat kualitatif kanggo nyukupi kabutuhan nguwatirake manungsa saiki ...

Sadurunge nerusake luwih, kita bisa takon apa sing sadurunge volume ditulis ing basa Inggris? Katon yen salah sijine diterbitake ing basa Armenia. Menawi mekaten, panyerat badhe nyinau ingkang sami supados saged mangertosi drajat ingkang langkung jangkep ing pangertosan karya kamanungsan panjenengan ingkang kinurmatan.

Kanthi katrangan, saged dipunandharaken bilih panyerat sampun bekti wektu lan gaweyan sing cukup kanggo ngrampungake risalah lengkap, yaiku babagan rampung, kanthi irah-irahan The Supersensible Rescue of Man', sing bener-bener nyakup subyek sing jero ...

Sadurunge mungkasi pesen iki, bisa uga panulis nyatakake yen buku sampeyan minangka sumbangan sing penting kanggo manungsa lan pantes diwaca lan sinau? Manungsa ora nganggep manawa urip tanduran minangka siji-sijine pabrik panganan sing kepenak, lan manawa kewan utawa dheweke ora bisa urip tanpa tanduran, kanggo nggawe lan nyedhiyakake mineral lan esensi sing penting ing kahanan organik kanggo rezeki. Dheweke katon isih nganggep

'mentah' minangka unrefined, crude, unfit lan unprepared for his use or enjoyment...

Kaya sing ditulis Dr. Alexis Carrel pirang-pirang dekade kepungkur: 'Wong ora bisa ngetutake peradaban modern ing dalan saiki, amarga dheweke wis degenerasi. Dheweke wis kepincut karo kaendahan ngelmu materi inert. Wong-wong mau ora ngerti manawa awak lan elinge wis tundhuk marang hukum alam, luwih ora jelas tinimbang, nanging ora bisa diendhani, kaya hukum donya sidereal (astral). Uga padha ora mangertos yen padha ora bisa nerak angger-angger iki tanpa kaukum. Mulane, dheweke kudu sinau hubungan sing perlu ing alam semesta kosmik, karo kanca-kancane, lan batine, lan uga jaringan lan pikirane. Yen dheweke degenerate, kaendahan peradaban, lan malah keagungan alam semesta fisik, bakal sirna.' Dr. Carrel asring nyebutake yen bangunan rumah sakit sing luwih gedhe ora bisa ngatasi kabutuhan kanggo ngatasi sebab-sebab tinimbang terus-terusan ngatasi efek mung.

Dadi akeh sing kudu ditindakake kanggo ndhidhik manungsa lan bali menyang dhasar alam, akal sehat lan ngrampungake tugas lan tanggung jawab.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California

***

Allegany, NY 28 Oktober 1966.

Dear Bapak Aterhov,

Salah sawijining buku sampeyan 'Makan Mentah' wis teka ing tanganku lan aku banget kesengsem karo isine; dadi luwih, aku wis diadopsi regime Mangan Raw. Aku duwe farm kene ngendi aku mundhakaken woh-wohan dhewe, perkakas lan sayuran organik, lan aku kasengsem ing bantuan liyane liwat Raw Mangan kanggo entuk kesehatan sampurna; Dadi kanthi pikiran iki, aku ngirim draf bank kanggo $ 20,00 kanggo nutupi pembayaran kanggo 30 salinan

buku sampeyan. Uga bakal ngormati sawetara salinan buletin No. 1 kanggo menehi kanca-kanca ...

Aku bakal nindakake kabeh sing bisa kanggo promosi buku sampeyan ing negara iki amarga wis mbantu aku nemokake cara sing apik kanggo kesehatan sing nyata. Aku duwe pengikut gedhe ing Amerika Serikat lan aku darmabakti kanggo kesehatan sing apik liwat mangan lan urip sing bener. Aku anggota saka American Natural Hygiene Society. Aku arep terus nyebar Injil Raw-Eating' liwat buku sampeyan lan yakin bakal nggawa pesenan luwih akeh kanggo buku sampeyan. Ing kene aku duwe kebon sing apik, lan yen sampeyan teka ing negara iki, sampeyan bisa teka lan tetep dadi tamu.

Bp.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. Presiden saka GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Peace: Good Will Towards Men"*

***

Meadows of Dan, 1 September 1966:

Dear Friend, Aku vegan lan pangan mentahan, Aku martakaké lan mulang iki. Aku nemokake buletin sampeyan No. liyane iki kanggo menehi adoh free kanggo kanca lara?... Aku duwe buku larang regane 'Nature The Healer' dening John T. Richter, nanging aku kudu ndeleng apa sampeyan ngomong. Mangga ngirim kula 'Mentah-Makan', lan yen iki padha karo Nature The Healer aku bakal perlu akeh wong kanggo menehi kanggo kanca-kanca. Aku uga penulis traktat, nanging aku dudu dokter ...

11 Dhésèmber 1966:

Aku luwih saka bungah kanggo nampa buku bebarengan karo layang apik sampeyan ... Kanca, aku buku sampeyan ndhuwur; Aku nggoleki sing luwih cilik tinimbang Nature The Healer. Ora ana karya sing luwih apik tinimbang menehi pencerahan marang wong babagan regane panganan mentah. Aku mikir buku sampeyan nglayani kabutuhanku saiki, kaya buku sing luwih gedhe, lan uga nggawa barang sing luwih apik. Ya, aku bisa nggunakake buku sing dikirim ... Aku butuh sawetara liyane saka Panjenengan

buku. Aku arep lelungan misionaris menyang Florida lan aku bisa nggunakake akeh buku sampeyan ing tur iki. Aku metu kanggo nyebar mentahan-mangan ing wangun iki, lan aku uga disebut marang kanggo njupuk kasus tartamtu liwat kanggo njaluk wong ing diet mentahan. Saiki ana wong wadon sing wis mati, meh ditinggal mati dening dokter. Dheweke njaluk bantuan kanggo diet, muga-muga bisa ditindakake kanthi cepet ...

Ibu IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va USA

***

Israel, 22 Agustus 1966:

Banget Dear Bapak Aterhov. Kanthi seneng banget yen dina iki aku rampung maca buku sing apik banget RAW-EATING'. Yen manungsa ing sawijining dina bakal ngerti pentinge panganan alami, iki bakal dadi wiwitan jaman anyar ing sejarah urip manungsa; mung bakal dadi SYURGA.

Kanthi idin, keparenga kula nepangaken. Jenengku Joseph Razon, umurku 43 taun, teka ing Israel telung taun kepungkur lan kerja dadi dokter ing Organisasi Kesehatan Kupat Holim. Aku ora rumangsa seneng ing rutinitas kerja saben dina, amarga aku kudu menehi resep obat (racun). Sanadyan aku nyoba kanggo prescribe jumlah paling bisa (primum non nocere), Aku ora wareg karo laku racun-puser sandi! Aku kudu kerja amarga aku wis nikah! Bojoku saka Teheran ... Sawise maca buku sampeyan, aku mikir nulis kanggo sampeyan lan takon apa sampeyan bisa ngirim sawetara literatur ing basa Persia kanggo bojoku. Aku yakin yen dheweke maca babagan panganan alami lan pengaruhe marang organisme manungsa, dheweke ora bakal wani nyusoni anak kita (kita ngarepake bayi) kanthi unsur mati!

Aku pengin menehi sawetara rincian babagan kegiatanku ing Istanbul sawetara taun kepungkur. Aku dadi Sekretaris Jenderal 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' lan minangka salah sawijining anggota gerakan sing paling aktif. Ing kana Organisasi Kedokteran lan Industri Kimia weruh bebaya ing gerakan vegetarian kita amarga racun-racun lan minangka wong Yahudi, aku dadi titik paling lemah sing gampang dirusak. padha

nindakaké cukup akèh gawe piala kanggo wong lan aku kapekso kanggo salawas-lawase ninggalake negara ngendi aku lair, ngendi aku sinau lan wong kang aku tresna. Nanging aku kudu teka ing Israèl. Untunge, ing kene kita bisa ngomong lan nulis kanthi bebas babagan vegetarian lan urip alami. Ana luwih saka 20 dokter naturopathic lan kita uga duwe desa vegetarian, AMIRIM, cedhak kutha SATAD ing pagunungan Galil!

Seminggu kepungkur aku ngunjungi papan iki kaping pindho, aku rumangsa seneng lan pengin tetep lan manggon ing kana. Nanging luwih dhisik aku kudu ngyakinake bojoku. Mangga, kula nyuwun sampeyan ngirim kula sawetara literatur ing Persia bab subyek.

Seneng banget ndelok gambare ANAHIT, nengsemake lan sehat. Siji bisa ngrasakake kesehatane mung kanthi ndeleng gambare.

12 November 1966:

Seneng banget nampa buklet Raw-Mangan 'ing versi Persia. Aku matur nuwun kanggo sampeyan lan ngarep-arep bojoku bakal luwih ngerti babagan topik kasebut. Aku uga ngarep-arep supaya anakku dibebasake saka cilaka panganan sing dimasak lan ora alami!...Sanajan kerja ing organisasi medis, aku ngurus wong sing pengin ngetutake cara urip sing higienis. Nalika aku ana ing Turki, aku ngurus pasienku minangka ahli kebersihan alam. Saiki ing Israel aku kudu golek urip dhisik, mula aku kudu kerja ing organisasi medis.

Cepet utawa mengko aku kudu kerja ing lapangan tanpa obat. Nanging tanpa resort kesehatan iki ora bakal cukup marem, supaya bebarengan karo sawetara dokter naturopathic kita nggoleki wong sing gelem nulungi kita! Muga-muga ing mbesuk aku bakal ngandhani sampeyan babagan iki.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, California, 14 April 1966.

Dear kanca:

Aku seneng ndeleng artikel sampeyan babagan Mangan Mentah ing 'Pemberita Gunung Zion' ing Yerusalem, Israel. Editor iku sedulurku. Aku bungah sampeyan ngandhani babagan buku sampeyan ing koran. Aku banget kasengsem ing literatur liyane babagan panganan mentah, mula aku ngirim pesenan, sing pertama, amarga aku arep nyebarake bebener sing dibutuhake iki.

20 Juni 1966.

Aku nampa buku-bukumu sing aji. Padha mung apa aku kudu ... Aku Nilai buku-buku kasebut akeh banget, lan ngarep-arep akeh wong ing macem-macem negara bakal nemokake amarga aku cukup beruntung bisa nindakake iki ...

13 Nopember 1966. Aku bungah sing saiki bisa pesen sawetara liyane saka buku Panjenengan, Raw-Makan '. Padha sing perlu wong. Aku pengin ngirim pesenan iki luwih cepet, nanging ngenteni nganti bisa nyisihake dhuwit. Aku mikir yen sabanjure aku bisa pesen luwih cepet, amarga aku duwe sawetara perkara sing diurus ... Aku manggon dhewe, aku bakal umur 89 taun tanggal 5 Februari 1967, mula aku ora bisa njupuk buku kasebut lan adol minangka wong enom bisa. Aku nulis jeneng lan alamatku ing buku-buku lan nyilih menyang wong sing bakal maca. Aku pengin buku-buku kasebut dipindhah supaya aku ora bisa menehi dheweke kanggo ngapusi ing omahe wong liya ... Aku wis nyoba ngetutake cara panganan alami sing paling aku ngerti ing meh kabeh.

rong taun kepungkur. Aku kerja ing kebonku nganti awan iki, lan aku ora kesel ...

ORAF. CARPENTER, California USA

***

Alberta, 9 April 1966.

Pareng matur bapak,

Aku maca 'Mount Zion Reporter', lan kasengsem ing artikel `Nilai Panganan Mentah'. Aku 75 taun YOUNG, lan alamiah kaya kanggo entuk manfaat saka kuwalitas saka diet pangan mentahan. Aku wis dadi atlit ing dina sadurunge-nanging darmabakti kanggo diet panganan masak.

Masalahe yaiku entuk jinis sayuran lan woh-wohan sing bener-bebas saka injeksi mineral, ing Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1 Maret 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Awal Januari, nalika nonton program 'MENGIT' ing pesawat televisi sandi, Aku iki electrified dening tampilan saka buku, lan krungu sawetara mbeber maca saka iku. Aku kepengin banget duwe salinan buku sampeyan. Dadi aku nulis nganti BBC kanggo rincian sing dibutuhake saka penerbit, lsp. Alas, aku dilaporake, pungkasane, ora bisa ditemokake ing negara iki. Nanging, dheweke mung ngirim alamat siji-sijine, mula aku mutusake nulis marang sampeyan yen mung matur nuwun lan muga-muga sampeyan sukses nyebar pesen sampeyan. Aku setuju, fervently, sing kecanduan pangan iku paling mbebayani saka kabeh vices. Apa bedane jagad iki, yen manungsa ngganti adat mangan kaya sing didesak ing buku sampeyan. Conto sampeyan minangka upaya paling dhuwur kanggo kabecikan manungsa ing donya saiki. Salam kanggo sampeyan - Nabi sing paling dhuwur ing jaman iki ...

29 April 1964. Ing dina Rebo kepungkur, buku lan layangmu teka. Iku wis digunakke, lan kadhangkala kaget kula. Ndhuwur kabeh, wis enlightened lan inspirasi kula maneh. Wiwit aku isih cilik, nalika aku apal pirang-pirang kutipan ing sekolah minggu, aku wis golek BENER. ('Lan kowé bakal ngerti sing bener, lan sing bener bakal mardika'). Pencarian kasebut nuntun aku liwat pasamuwan-pasamuwan sing beda-beda, menyang Rasionalisme, banjur menyang Vegetarianisme karo Reformasi Pangan lan Nature Cure lan, pungkasane menyang Teosofi kanthi panjelasan sing bisa ditampa (kanggo kula) babagan masalah urip - Karma lan Reinkarnasi. Apa lelungan sing wis suwe. Lan ing kene, pungkasane, ndeleng buku sampeyan, aku rumangsa 'Iki'. Matur nuwun kanggo hadiah sing apik banget, lan tresno surat sampeyan uga ...

3 Februari 1966. Iku bungah banget kanggo krungu saka sampeyan maneh, lan kanggo sinau saka leaflet saka akeh sukses sing digayuh dening wong-wong sing tindakake conto sampeyan ... Sampeyan bakal kasengsem ngerti bab putuku dhewe. Dheweke ngalami gangguan saraf ing taun 1964, lan ana ing Rumah Sakit Jiwa kanggo wektu sing cendhak. Ora suwe sawise dheweke metu, aku bisa ngirim salinan buku sampeyan ... Dheweke njupuk menyang Raw-Makan kaya bebek kanggo banyu, lan digawe Recovery apik. Iku ngganti kabèh wawasan lan pribadine, lan saiki wis nggawe kemajuan apik ing pasinaon. Dheweke dadi mahasiswa seni ing Universitas Manchester.

Mrs Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Inggris.

***

Southsea, 20 Februari 1964.

Pareng matur bapak,

Aku bakal diwajibake yen sampeyan menehi katrangan babagan carane entuk buku jenenge 'RAW- EATING' dening ATERHOV. British Broadcasting Corporation ing London menehi alamat sampeyan amarga dheweke ngandhani yen buku kasebut ora bisa ditemokake ing basa Inggris. Aku banget pengin duwe salinan.

19 Maret 1964. Matur nuwun kanthi sanget kanggo buku sampeyan babagan Mangan Mentah' sing daktampa ing Kamis kepungkur, tanggal 12 Maret. Isine bukumu pancen dadi wahyu kanggo aku, buku sing paling apik sing nate dakwaca babagan kabutuhan lan kabutuhan manungsa. Aku uga mikir carane tulus lan ati-anget tema buku iki ing saindhenging. Aku ngormati dawa sinau lan wektu sing kudu ditindakake kanggo nggawe lan nyiapake buku kasebut. Iki minangka ekspresi sing ala banget babagan perasaanku lan aku bakal ngupayakake sing paling apik kanggo narik wong liya, nanging ora bakal dadi tugas sing gampang kanggo ngerti apa wong kasebut lan sepira wegah ngganti kebiasaan, utamane mangan. siji. Nanging, aku bakal nyoba kanggo ngyakinake wong-wong mau lan njaluk wong-wong mau ngirim buku sampeyan ... Yen sampeyan kasengsem, aku bakal ngandhani sampeyan saka wektu kanggo wektu carane iku ...

Ibu VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inggris.

***

Santa Rosa, 27 November 1964.

Pareng matur bapak,

Aku seneng maca bukumu, 'Raw-Eating', lan aku pengin duwe buku dhewe. Sawise rembugan karo kancaku loro, dheweke uga kepengin entuk siji, mula aku nglampirake pesenan dhuwit $ 4,50 kanggo telung buku ... Aku kepengin banget nampa buku kasebut ... Aku 100 persen. 'panganan mentah', lan aku nyebar kabar apik ing antarane wong-wong sing kasengsem. Panganan mentah wis nylametake nyawaku.

21 Januari 1965:

Sawise nampa 15 salinan 'Mentah-Makan' karo invoice ditempelake njaluk jumlah saka $10,00, Aku enclosing bank draft... plus tambahan $10,00 kanggo 15 salinan liyane saka Raw-Makan.' "Aku pancen ngapresiasi kesempatan kanggo mbantu wong ngerti kabutuhan mangan panganan mentah, liwat karya gedhe sampeyan iki. Matur nuwun.

2 Februari 1965:

Salinan Majalah 'Ayo Urip' dadi duweke kanggo maca Martin Reinecke artikel, `Petualangan ing Panganan Mentah'.

Jeksa Agung bisa ngetokake sasi iki nggawa layangku ngandhani carane bojoku lan aku wiwit mangan 100 persen panganan mentahan. Kita paling antusias babagan iki lan bakal terus mbantu Martin ningkataké cara mangan iki, sabisa kita bisa.

Buku sampeyan dhewe, `Raw-Eating', pancen apik banget. Aku seneng banget disebarake ing antarane wong-wong sing golek ilmu iki. Pancen saiki mung sithik banget, nanging aku percaya yen ing wektune pangerten bakal akeh. Makarya kanthi tenang karo wong sing bakal ngrungokake pancen kepenak banget.

6 Mèi 1965:

Aku nampa layang sampeyan njaluk masalah mburi 'Ayo Urip' nanging aku nuwun sewu Health Food Store wis adol kabeh salinan. Aku ngirim masalah Mei lan bakal terus ngirim masalah ing ngisor iki kajaba sampeyan pengin langganan.

Aku ngirim salinan layang sampeyan menyang Martin Reinecke kanggo koreksi artikel Februari kaya sing disaranake.

Aku bakal kasengsem duwe salinan volume kapindho nalika wis rampung. Aku wis sukses apik ing sade volume pisanan lan pengin tetep sawetara ing tangan.

Mrs Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St Santa Rosa, USA

***

Venice, California, 29 September 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Matur nuwun kanthi sanget kanggo rong salinan buku `Raw-Eating', aku seneng banget maca.

Aku mandheg mangan panganan sing dimasak limang wulan kepungkur. Aku 31 taun lan aran apik banget. Saben dina aku mlaku 2-5 mil ing pantai, nglangi, mlaku ing gunung. Telung minggu kepungkur aku munggah Mt. Withney ing sawijining dina. Perjalanan babak kasebut 26 mil lan gunung kasebut dhuwure luwih saka 14.500 kaki. Denyut nadiku 58-60. Aku pitutur marang kowe kabeh iki supaya sampeyan ngerti yen panganan sing ora dimasak minangka jawaban kanggo kabeh kasangsaran manungsa.

Aku bisa uga kasengsem banget kanggo ngedol buku sampeyan ing Amerika Serikat (lan bisa uga ing Kanada). Njaluk 500 utawa 1.000 eksemplar.

6 Februari 1966:

Aku lan bojoku saiki meh rong taun ing panganan mentah 100 persen diet karo asil paling apik. Dilampirake Aku ngirim artikel, sing ditulis dening Shirley, bojoku, lan dicithak ing majalah 'Ayo LIVE', Juli 1965. Kita ngidini sampeyan nggunakake artikel iki lan gambar-gambar sing dilampirake.
Salah sawijining gambar yaiku kanca sing ditresnani sing dadi vegan mentah. Dheweke gelut singa (Afrika) tanpa tangan, lan singa iki duwe kabeh untu lan cakar. MICKEY SOLOMON jenenge.

Kita ora tau ngrasa apik banget amarga kita mangan panganan mentah. Buku sampeyan minangka buku paling apik sing kita duweni babagan panganan mentah, lan kita asring maca buku sampeyan. Kita pengin nyebarake bebener babagan panganan mentah ... Kita mikir yen buku sampeyan sing apik banget kudu kasedhiya kanggo akeh wong. Dilampirake dhuwit dhuwit $ 20.00 ...

Ibu Shirley & Pak Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Kab. USA.

***

Columbia, S.C. 7 Januari 1965:

Aku seneng banget karo artikel babagan buklet sampeyan RAW-EATING' ing Let's Live Magazine- Desember 1964. Aku nulis marang penulis, Martin J. Fritz, lan dheweke menehi saran supaya aku nulis menyang Majalah Vegetarian Inggris lan dheweke menehi alamat sampeyan ...

MRS. IRENE GOLEMON, US A

***

Ekstrak saka surat sing ditulis dening wong lanang ing Abadan, sawise maca buku Persiaku:

Abadan, 25 Juli 1965:

Dear Bapak Aterhov,

Buklet cilik sampeyan wis nggawa owah-owahan gedhe ing wawasan mentalku, mula aku wis nganggep awake dhewe minangka wong sing mangan mentah. aku ora ngerti

carane matur nuwun. Ora keluwihan yen aku duwe utang marang kowe. Sampeyan iku Gusti Yesus ing wektu kita, menehi urip kanggo lara lan setengah mati, lan apa urip manis ing!... Iku misale jek luar biasa kanggo kula sing bisa maca buku lan ora ngganti cara urip.

SADARAT, Abadan, Persia.

***

Sawise publikasi volume gedheku ing basa Armenia, mentahan-mangan wis entuk akeh ing Armenia.

Yerevan, 24 Maret 1961.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Perpustakaan Pusat Akademi Ilmu Pengetahuan Armenia wis nampa kanthi matur nuwun kanggo volume pisanan karya sampeyan kanthi irah-irahan Raw-Eating. Kanggo nyukupi panjaluk saka akeh sing maca kanggo karya sampeyan kanthi judhul "Makan Mentah", kirimake limang salinan volume pisanan, amarga rong salinan sing wis dikirim tansah ana ing sirkulasi lan wektu tundha cukup akeh. nyukupi panjaluke akeh sing maca."

AKADEMI ILMU ARMENIA, H.MECHERIAN, Direktur Bagian Lengkap.

***

Yerevan, 20 November 1961.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Kita wis nampa sepuluh eksemplar volume pisanan karya sampeyan kanthi irah-irahan `Raw-Eating', sing disajikake ing perpustakaan kita, sing kita matur nuwun kanthi tulus.

Yerevan, 16 Juni 1965:

Direktorat Perpustakaan Negara Armenia pengin ngucapake matur nuwun sing tulus kanggo nem salinan buku sampeyan kanthi irah-irahan 'Along the Paths of Raw-Eating', sing wis diwenehake menyang Perpustakaan.

Jumlah wong sing kasengsem mangan mentah saya tambah akeh lan akeh sing pengin duwe buku sampeyan. Apa sampeyan bisa menehi sawetara salinan publikasi sampeyan?

KEMENTERIAN KEBUDAYAAN ARMENIA,

AM PUSTAKA NEGERI REPUBLIK MIASNIKIAN,

ARAZI TIRABIAN, Direktur.

***

Saklajengipun kula asring ngirim buku-buku kula kalih dasa dumugi telung puluh eksemplar menyang perpustakaan iki, tanpa ngarep-arep bali utawa mbales. Sayange amarga saka masalah lan watesan dileksanakake ing wong dening Uni Soviet (diktator marang perdagangan pribadi) Aku ketemu kabeh panjalukan kanggo buku ditampa saka Uni Soviet tanggung free, preduli saka apa panjalukan kuwi teka saka institusi umum utawa pribadi.

Ekstrak saka surat sing ditulis dening Eminent (pujangga Armenia), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, 4 Januari 1962.

Dear Ter Hovannessian,

Kebetulan aku nemu bukumu sing apik-apik judule `Makan Mentah'. Sampeyan wis pinesthi dadi Juruwilujeng gedhe saka kabèh manungsa setengah-witted iki. Panemuanmu, mangan mentah, padha karo Darwin gedhe; tenan, iku luwih gedhe lan luwih kamanungsan, ora, aku kudu ngomong liyane filantropis, saka kabeh panemuan gedhe saka abad sadurunge. Nanging, sayangé, ana watu sing ora bisa dikalahake ing ngarep sampeyan. Yen mung bayi wuta iki, sing diarani manungsa, sing wis diapusi pirang-pirang ewu taun,

sadhar, ninggalake geni lan tindakake sampeyan ing dalan wicaksana sing wis dibukak, ing kono bakal sirna tumindak panganiaya saka ing wong. Nanging manungsa, kanthi sakehing ras lan suku iki, isih tetep cekatan ing geni, kaya lumut sing nempel ing watu. Iku ora nilar pangan masak sing nggawa pati, lan ora bakal ninggalake iku durung ... Nanging, aku ngambung alismu sedhih lan bungah ing pikiran sing sampeyan lair Armenian. Sampeyan pancen abadi ... "

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Wiwit cilik, penulis surat ing ngisor iki, sing enom mahasiswa, wis nandhang saka macem-macem penyakit, kalebu campak, mriyang abang, mumps (parotids), malaria, angina, macem-macem pilek lan catarrhs, kuping, lara untu, constipation, diare, wasir, appendicitis lan inflammation kronis saka gallbladder (cholecystitis). . Ing dina iki, mangan mentah wis ngluwari dheweke saka kabeh kasangsaran kasebut, mula dheweke ngucapake matur nuwun ing ngisor iki:

Yerevan, 5 Februari 1964.

Bapak/Ibu guru ingkang kula tresnani, kula kecalan tembung-tembung kangge ngaturaken raos syukur saha panuwun ingkang sampun kula paringaken dhumateng panjenengan sedaya, amargi sedaya tetembungan kados dene kirang cekap.

Sawijining obah sihir, sampeyan bisa mungkasi impen elek sing nggegirisi ing uripku, kaya-kaya, mesthi, sampeyan bakal nglakoni sing padha kanggo wong liya, nganti sabab saka impen elek iku sirna - matur nuwun.

Sampeyan teka kanggo ngilangi wuta sing mbukak, budheg kuping landhep lan edan semaput sing aku kecemplung, kaya wong liya.

Sampeyan teka karo lampu ajaib kanggo nggambarake marang kubah swarga praupane sing sejatine aku lan nganti saiki aku mung bisa ngimpi lan ngira.

Aku sujud sadurunge tokoh mencorong lan salam minangka wong kanggo kang utangku luwih akeh tinimbang utangku marang wong liya.

Aku sujud ing ngarepe sosokmu sing mencorong lan menehi salam minangka pahlawan sing jenenge saiki tansah ana ing lambe wong-wong sing wis disimpen, nanging sesuk bakal ana ing lambe kabeh.

Aku sujud ing ngarsane tokoh mencorong lan salam minangka crusader kanggo peradaban nyata, ilmu nyata, kemajuan nyata, lan minangka pejuang kanggo padhang, beradab, masa depan ilmiah.

Armen Vshtuni, Perspektif Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, 29 Maret 1964.

Dear Hovannessian,

Mung sawetara baris supaya sampeyan ngerti yen mangan mentah duwe rekrut liyane, sing alasan kanggo nggunakake nutrisi anyar ora adhedhasar rasa putus asa sing disebabake dening penyakit utawa liyane, nanging saka cita-cita sing diilhami dening pikirane gedhe. .

Aku kudu ngakoni manawa ana pirang-pirang alangan ing dalanku, amarga bapakku ahli biologi, dene adhiku dokter, lan ing kulawargaku mung aku sing mangan panganan sing beda (normal). Saiki wis sangang sasi aku wis ganti menyang cara nutrisi anyar lan aku seneng banget. Iku misale jek kula sing huruf kaya iki, teka kanggo sampeyan saka kabeh sudhut globe, bakal Multiply ing kemajuan geometris lan sampeyan ora bakal duwe wektu luang kanggo maca baris matur nuwun kanggo sampeyan. Penemuan sampeyan bakal dadi sejarah.

***

18 Juni 1965.

Aku nulis saka Leningrad. Aku nerusake sinau ing Conservatoire kene. Ing salawas-lawase karo sampeyan, aku ngaturake pangarep-arep sing paling apik, kanthi yakin yen wektu ana ing sisih sampeyan. Pemeriksaan medis sing ditindakake dening adhiku tansah menehi asil sing marem. Aku rumangsa apik banget, nalika bobote saya mundhak alon-alon, nanging mesthi.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, 6 Januari 1965.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Saiki wis nem sasi aku wis praktek mangan mentah. Gadhah kawruh lengkap babagan resepsi apik sing diwenehake kanggo buku sampeyan ing saben bagean ing jagad iki, aku ora pengin mlebu rincian lan mbaleni eulogies biasanipun. Tanpa mangu, konsep mangan mentah minangka kamenangan paling gedhe sing digayuh dening pikiran manungsa sajrone kabeh peradaban.

Aku ora pengin nulis babagan pengalaman pribadi, amarga, Sawise maca ekstrak sing dipetik saka macem-macem layang apresiasi, aku ngerti manawa reaksiku cocog karo reaksi sing dialami konsumen panganan alami liyane.

Wigati khusus yaiku owah-owahan psikologis sing langsung ngetutake, yen pancen ora ndhisiki, reaksi fisiologis.

Keparenga kula ngaturaken panuwun awit saking kanugrahan ingkang unik ingkang sampun Paduka paringaken dhateng manungsa.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Pesen Natal saka wanita enom ing Moskow:

Moscow, 20 Desember 1964.

Dear Bapak Aterhov,

Kanthi suka renaning pangestu kula ngaturaken sugeng riyadi, sumangga kula panjenengan sami ngaturaken agunging panuwun saha pambagyaharja kanugrahaning karya agung saha kamanungsan.

Follower sampeyan, sing wis mari saka penyakit jantung sing dawa lan serius.

Salajengipun, ing layang sepuluh kaca dheweke menehi crita lengkap dheweke lara lan pulih, yaiku ringkesan ing ngisor iki:

Tanggal Masèhi : 31 Maret 1965

Aku ngganti liwat kanggo mentah-mangan ing November, 1963. Wiwit iku aku wis ora nate mangu-mangu. Ing jaman semana aku wis duwe riwayat penyakit jantung sing suwene sangang taun.

Nanging ayo miwiti saka wiwitan. Nalika aku wolung utawa sangang taun lawas aku kena serangan rematik. Sawise iku kira-kira sepuluh kaping setahun aku kerep kena laryngitis, influenza lan selesma kabeh deskripsi, sing umume suwene enem nganti sepuluh dina. Secara bertahap, tonsilitis kronis berkembang. Ing umur patbelas dokter nemokake lesi katup mitral ing atiku lan mengko dheweke nemokake karditis rematik. Ing limalas padha dibusak sandi amandel. Aku terus-terusan nandhang lara jantung sing suwe, neuritis, kelemahane lan insomnia. Turu cendhak sing sawise jam nyiksa dirawuhi dening ngipi elek medeni. Nalika aku tangi ing wayah wengi, aku wedi karo pepeteng. Sakabèhé, aku biasa nglampahi telung utawa patang sasi taun ing amben. Iku karo kangelan owahan aku menek pesawat siji saka undhak-undhakan; Aku tansah ora bisa mlaku-mlaku, olahraga fisik, nglangi, lelungan, maca, lan akeh kesenengan lan rekreasi liyane.

Aku tansah ing care saka dhokter. Padha digunakake kanggo 'ngobati' kula dening sarana pyramidon, aspirin, antibiotik, analgesik, vasodilator, soporifik lan obat-obatan liyane sing padha. Organismeku terus protes ing a

cara sing nggumunake marang langkah-langkah kasebut lan kahanan saya saya suwe saya suwe. Amarga yakin yen ora efektif obat kasebut, aku pungkasane ngilangi kabeh.

Nyuwun pangapunten amarga ngganggu perhatian sampeyan kanthi menit kasebut rincian. Kayane aku bakal narik kawigaten sampeyan, utamane amarga owah-owahan kasebut kedadeyan kanthi cara sing nggumunake. Aku nyerahake dhaharan sing dimasak tanpa alangan. Panganan mentahan awakened ing kula koyo penake saka pemurnian internal lan entheng. Meh sewengi atiku mandheg kuwatir. Dene mbiyen aku ngrasakake lara ing wilayah jantung ora mung seminggu sepisan, nanging meh saben dina lan nganti pirang-pirang jam, ing taun pisanan mangan mentah aku ora njupuk ing amben sedina. , lan lara ing atiku diwatesi saka enem nganti wolung sedhela sing ora ana akibate.
Wis setaun setengah saiki aku ora kena serangan influenza utawa kadhemen. Ing sasi kapisan, sirahku ilang. Nanging keajaiban paling gedhe kanggo aku yaiku nyatane aku wiwit turu sajrone sawetara menit sawise turu. Kapasitas kanggo kerja saya tambah; mantan borosku, tension gemeter lan irritability ilang.

Ing musim gugur aku lunga menyang Armenia lan kerja ing `Matenadaran' (Repositori Manuskrip). Seneng banget yen mlaku-mlaku ing gunung rong puluh lima nganti telung puluh kilometer saben dina, banjur bali menyang omah kanthi siyap kanggo mbaleni pagelaran bebarengan. Aku dadi manungsa sing bebas, sing pungkasane diakoni ing pangkone. Sejatosipun kabegjan ingkang ageng, ingkang sapisan malih kula ngaturaken agunging panuwun.

Moskow, 16 Agustus 1965. Kesehatanku terus menehi kabeh kepuasan, utamané minangka organisme wis nandhang trials cukup abot saka galur mental lan gemeter (hipertensi), uga lemes fisik owahan bablas sak lelungan gunung.

Aku bakal ngrampungake taun kapindho mangan mentah. Aku ora bisa mikir mundur saka mangan mentah maneh. Pitakonan sing dakkarepake kanggo sampeyan mung kanggo pencerahan lan ora kudu digawe

sampeyan paling ora ragu babagan masa depanku. Ndhuwur kabeh, kanggo kula aspek fisik saka pitakonan iku kurang wigati tinimbang dhasar spiritual, kang tansah mantep lan ora goyah.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Amarga buku-bukuku ora gampang ditemokake ing Uni Soviet, wong-wong sing mangan mentah yakin nerjemahake ringkesan publikasiku menyang basa Rusia lan nyebarake salinan duplikat kasebut ing antarane kanca-kanca. Akeh wong banjur nyalin ringkesan kasebut saka saben liyane. *Ing ngisor iki minangka bagean saka layang dawa sing ditulis dening wanita tuwa Rusia sing manggon ing distrik Moskow:*

Khimki, 25 April 1965.

Aku ora bisa nerangake utawa, luwih, aku ora bisa nemokake tembung sing tepat ingkang kula aturaken agunging panuwun ingkang tanpa upami. Ora ana ganjaran ing donya iki sing cukup kanggo ngijolake karya suci kanggo kawilujengan awak lan nyawa manungsa, 'MAKAN MEWAH'. Aku sujud ing ngarepmu lan ora mung ing ngarepmu, nanging uga sadurunge wong sing nggawa resep kesehatan sing larang regane iki, sing kalebu sawetara bagean sing dijupuk saka buku sampeyan. Secara pribadi, aku ora duwe bathi kanggo ndeleng buku sampeyan. Kancaku - mantan guru -

wis disalin ora saka buku sampeyan langsung, nanging saka notebook saka kanca dheweke - uga mantan guru, lan iku lady iki sing saiki nulis sampeyan baris iki, amarga mripatku dhewe miskin. Aku mung bisa ndeleng kanthi mripat siji lan kanthi bantuan kaca pembesar, yen ora, aku kudu matur nuwun banget sadurunge.

Aku miwiti latihan ing tanggal 15 Februari lan wiwit iku aku ora mangan panganan masak, malah roti ... Aku bakal sangang puluh ing Agustus 15, 1966. Aku luwih sregep tinimbang kabeh kanca-kanca, lan kasunyatan iki dibuktekake dening liyane, uga.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 Agustus 1965.

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

Bulikku lan bojone, sing loro dokter ing Yerevan, jenenge Danielian, nulis marang aku yen dheweke entuk manfaat gedhe saka rekomendasi sampeyan lan kanthi ati-ati ngajak aku nggunakake metode nutrisi lan obat sampeyan. Pramila saking menika, sakderengipun kula nyuwun pirsa, menawi panjenengan kersa ngintunaken salinan karya panjenengan kanthi irah-irahan 'Makan Mentah', ingkang sakderengipun kula aturaken matur nuwun.

Aku gynecologist saka Istanbul. Kanggo rong taun pungkasan aku duwe wis kerja ing rumah sakit ing Sundsvall, Swedia. Kanthi kasengsem lan bangga, aku bakal maca buku lan instruksi sampeyan, sing wis entuk manfaat akeh wong."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moscow, 19 November 1966.

Dear Bapak Aterhov,

Aku kaget banget karo kejelasan lan kesederhanaan pikirane. Apa pancene bisa nerangake panemuan gedhe kasebut kanthi cara sing prasaja? 'Oh manungsa! Alam wis nyipta lan nyukupi awak lan sel kanthi panganan mentah. Sanalika sampeyan ora ngerti struktur lan aktivitas fungsional sel kasebut, aja ngganggu karyane kanthi macem-macem bahan beracun sing ora wajar.

Aku lan bojoku dadi mahasiswa pascasarjana. Aku fisikawan lan dheweke dadi dokter.

Kami sangat tertarik dengan karya panjenengan...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 Maret 1966.

Salam kanggo sampeyan, dhuh ilmuwan para ilmuwan! Salam kanggo sampeyan, dhuh guru kamanungsan!

Aku asisten dhokter ing Health Resort of Jermook ing Armenia. Aku wis praktek mangan mentah wiwit tanggal 4 November 1965, wis yakin karo buku sampeyan. Aku yakin yen aku bakal diobati kanthi cara sing sampeyan nyebarake. Wiwit taun 1947 aku nandhang rematik, poliartritis lan kelainan arteri koroner. Wiwit taun 1963 kesehatan saya saya tambah saya rusak, amarga ginjel saya lara, mula aku mung bisa nyuda sebagean kanthi mangan semangka.

Saka dina kaping enem saka mentahan-mangan aku felt lara banget ing joints sandi, nanging padha mandhek salajengipun ... Sajrone kedadean reaksi kanggo mentahan-mangan aku ora nemu dadi gedhe saka joints sing biyèné diiringi saben serangan atritis. Aku uga ora nandhang paroxysms mriyang lan dropsy sing biasane katon nalika kondisi ginjel saya saya tambah. Saiki aku seneng banget turu lan detak jantungku mudhun saka 120-140 dadi 90-
100 denyut saben menit (ing kahanan galur). Ical lara wengi ing atiku, ketombe ing sirah lan kringet ing sikilku. Aku wis ilang limang kilo lan lara rematik wis ilang. Aku rumangsa sehat lan kekuwatanku terus saya tambah.

Bojoku lan anakku sing umur enem taun uga mangan mentah. Ingsun bakal nggulawenthah putraningsun kang angka telu, kang umure wis sawulan, kayadene anggonmu nggulawentah anakmu *Anahit.*

Bapak guru ingkang kula tresnani, kula sampun nyambut damel dados asisten dokter wolulas taun lan saiki ing umur telung puluh pitu aku arep ngrampungake kursus korespondensi ing Institut Pedagogical. Nanging ing buku sampeyan pungkasane aku nemokake jawaban kanggo sawetara

masalah sing wis tormenting kula kanggo dangu - jawaban sing aku ora bisa nemokake ngendi wae liya. "Salah sawijining masalah yaiku kenapa bayi ora bisa mlaku kaya bocah-bocah kewan liyane wiwit dina pisanan lair. pangan sing dikonsumsi dening wong tuwa lan leluhur, miturut kula sawise telung utawa patang generasi mangan mentah kabeh cacat kasebut bakal ilang.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

Adhiku sing mbarep manggon ing Yerevan. Aku ajeg ngirim bingkisan gedhe buku, kang dheweke presents kanggo wong-wong sing lara serius utawa sing yakin mentahan-mangan. *Ing ngisor iki sawetara kutipan saka pirang-pirang surat dheweke:*

"Arshavir sing daktresnani, aku ngerti yen layang iki bakal menehi rasa seneng banget. Mangan mentah saya maju kanthi cepet ing Yerevan lan ing provinsi liya. Ora ana dina sing ora ana sing nelpon utawa ngunjungi aku. Dheweke teka kanggo njaluk saran utawa njaluk buku. Buku-bukumu dakaturake marang wong-wong sing pancen butuh. Ana panjaluk sing ora ana watesan kanggo buku, sing diterusake saka tangan menyang tangan lan bakal suda. Aku kuwatir banget karo kebiasaan sampeyan ngirim buku gratis kanggo kabeh sing takon. Kepiye carane sampeyan bisa nanggung biaya sing kaya ngono?

Sampeyan ora bisa nyadari carane akeh pasien sing diobati kanthi mangan mentah, sing pancen matur nuwun. Wong-wong ing kene kabeh wong kamanungsan kaya sampeyan. Sanalika ana wong sing bisa pulih kesehatane sing ilang, dheweke njupuk tugas kanggo nambani sanak-sedulure sing lara lan kanthi mangkono lima utawa enem liyane bisa pulih saka penyakit serius. Banjur padha sowan ing ngarsaku lan nyritakake pengalamane. Wong sing ora bisa ngobahake langkah saiki bisa mlaku puluhan kilometer.

Salah sawijining pasien kasebut nandhang busung ing tangan lan kaki suwene rong puluh taun, lan bobote ora kurang saka 115 kilogram. Sawise ngetrapake diet mangan mentah, dheweke ilang 10 kilogram sajrone 20 dina. Anake kandha, 'Bapakku sing biyen ora bisa ngobahake tangan lan sikile, saiki mlaku kaya bocah.' Padha tansah mberkahi sampeyan lan Anahit. Pasien liyane nandhang inflamasi ing pita suarane, kanthi swarane meh ilang. Dheweke saiki wis pulih kanthi lengkap sawise diet mangan mentah mung sewulan setengah.
Maneh, wong enom saka 28 wis suppuration saka ginjel, diiringi dropsy umum saka kabèh awak. Kahanane parah banget nganti kabeh pangarep-arep wis ilang, nanging saiki wis sehat amarga mangan mentah. Ana akeh kasus sing padha, sing ora bisa ditulis babagan kabeh. Miturut prakiraan dhewe-dhewe, ing Yerevan mung saiki ana 2.500 wong sing mangan mentah, akeh sing wis suwe lara parah, nanging saiki wis sehat. Wong wis waras saka penyakit jantung, concretions asin, meksa getih dhuwur, ulcers weteng, inflammation saka ginjel, ati lan gallbladder, calculi lan akeh liyane penyakit serius.

Aku dhewe lara banget. Aku nandhang sangsara marga saka tekanan getih dhuwur karo muni ing kuping lan aku wis inflammation saka ati. Irungku sedina ping loro utawa ping telu, krasa lemes lan turu ora enak. Atiku krasa lara nganti saben wengi aku mikir apa aku kudu weruh awan maneh. Nanging saiki aku turu cepet banget nganti aku ora krungu kulawarga lunga kerja ing wayah esuk. Pancen, kadang-kadang dheweke rumangsa kuwatir yen aku tangi telat, mikir yen aku lara. Aku wis slimmed cukup akeh lan ora ketompo carane mlaku, aku ora krasa kesel - kanggo kabeh wong kaget.

Wong-wong sing mangan mentah nggawe hubungan sing ramah karo siji liyane. Ing sawijining sore aku diundang menyang omahe wong Kolose. *(Pak Colozian minangka pelukis veteran ing Yerevan. Kisah kulawargane pancen menarik banget. Dheweke dhewe nandhang lara weteng kronis, diiringi pendarahan. Ora gelem nampa obat ing*

rumah sakit, dheweke ganti mangan mentah lan waras saka penyakite. Bojone kena infeksi jamur (blastomycosis). Sawise patang sasi mangan mentah kuku wiwit tuwuh lan watuk dheweke ilang. Anake wadon nikah, meteng meteng lan nglairake anak tanpa getihen, dheweke saiki ngunggahake anake kanthi panganan mentah.)

Ana telung puluh loro sing mangan mentah lengkap, kajaba wong-wong mau kulawarga papat. Tembung-tembung gagal kanggo nggambarake sambutan sing ditampa saka dheweke. Dheweke wis nyiyapake meja sing paling apik lan mewah, diisi karo salad mentah sing nyenengake, lima utawa enem jinis kue tart mentah sing enak banget, salah sijine dijenengi Anahit, yaiku `pilau' jagung India sing dihias karo woh-wohan garing sing direndhem ing banyu, lan kabeh jinis woh-wohan seger lan kacang. Ing pungkasan padha nggawa sajian gurih saka campuran gandum, oats, walnuts, raisins.

Tamu kabeh yaiku dokter, seniman, musisi lan dosen. padha nindakake sawetara pidato. Akhire kedadean yen iku ulang tahun kaping telung puluh pesta pernikahane Bapak lan Ibu Colozian.

Akeh dokter sing dadi tukang mangan mentah. Dokter enom lan garwane, sing uga dokter, teka nemoni aku saka Resor Kesehatan ing Jermook. Dheweke ngandhani yen dheweke duwe patang puluh nganti seket pasien saben dina, kabeh butuh buku sampeyan. Dheweke njamin yen panjaluk buku sampeyan bisa nganti ewonan. Dhokter ing Spitak wis menehi ceramah babagan kolera, ing pungkasan dheweke ngomong babagan mangan mentah lan menehi saran marang para pamirsa supaya entuk salinan buku sampeyan lan, sawise maca kanthi ati-ati, ngetrapake rekomendasi kasebut.

Dhokter ingkang kinurmatan umur sewidak papat marani kula saking Kirovakan. Dheweke ngandhani yen dheweke lara banget, nanging bareng karo garwane, dheweke wis mangan mentah luwih saka setahun kepungkur lan minangka asil dheweke pulih. Dheweke uga ngandhani yen Direktur Ketua Kebersihan Gizi ing Institut Kedokteran Yerevan, Dr. A. Harootiunian, * wis menehi kuliah ing Kirovakan ing ngarsane para dokter, pasien lan, sing paling penting, wong sing mangan mentah. Ing pungkasan ceramah,

pitakonan mangan mentah wis teka kanggo diskusi. Sawetara wong sing mangan mentah, sing wis pirang-pirang wulan ing rumah sakit tanpa asil apa-apa lan saiki wis diobati kanthi mangan mentah, njaluk supaya cathetan rumah sakit kudu ditliti lan mbandhingake sing cocog, digawe karo kahanan saiki. Dheweke uga pengin ngerti sebabe penutur kasebut ngritik mangan mentah tanpa mriksa fakta sing relevan. Salah siji sing mangan mentah malah ngadeg lan takon dhokter Kirovakan yen dheweke kenal. Sawise nampa wangsulan negatif, dheweke terus: 'Aku pasien sing kasus sampeyan dianggep ora duwe pengarep-arep lan sampeyan dibuwang saka rumah sakit nganti mati ing omah. Lan dina iki, amarga mangan mentah, aku sehat.' Dokter wis ngadeg gumun."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Wong iki (Harootiunian) sadurunge nglebokake artikel ing a koran sing jenenge "Komunis"!! diterbitake ing Yerevan (1964, No. 17I), kang tanpa nolak kabeh keuntungan saka mangan mentah! Dheweke mung mbatesi panggunaan kanggo kasus penyakit tartamtu, lan ing wektu sing padha dheweke ngucapake protèin kewan sing mbebayani lan vitamin buatan. Pungkasane, dheweke ngelingake para pamaca supaya ora mangan panganan alami tanpa saran saka dokter. Kanggo pernyataan kasebut, aku wis menehi wangsulan sing nyenengake ing karya Armenia kanthi judhul "Sadawane dalan mangan mentah".*

***

Lady iki ibu-ing-hukum saka penyanyi Armenian misuwur (Ofelia Hambardzumyan), wanita sing pinter banget sing wis nulis surat telulas marang aku, aku bakal nyebutake sawetara kaya ing ngisor iki:

20 November 1966:

Bapak Hovannessian ingkang kinurmatan,

“Meh rong sasi kepungkur aku maca buku dhaharanmu sing diutangi mung sedina, kanthi rasa bungah, semangat lan rasa, tembung-tembunge, nganti pena ora bisa lan ora bisa digambarake. Aku wuta

cepet-cepet nyedhaki pati, kanthi tandha awak palsu sing nempel ing pasuryanku nganti pirang-pirang taun. Nanging ilang awal ing mentahan-mangan.

Aku durung rampung maca buku master sampeyan, nalika aku ngirim kabeh panganan masak lan botol obat lan kapsul sing ora tau dipisahake saka aku menyang tong sampah. Nalika ulang tahunku sing kaping 61 nalika nampa hadiah iki saka sampeyan lan mutusake dadi vegan mentah. Aku ora bakal lali dina iki; Sampeyan bisa guess banget uga apa owah-owahan ing awak rusak. Ing taun-taun kepungkur, ing tekanan saka macem-macem penyakit, aku ngalami masalah. Utamané penyakit quater suffocating lan sciatica unbearable wis dicolong turu saka kula. Sawisé uwal saka genggeman penyakit, aku dadi wong sing sregep, kuwat lan gagah, mlayu-mlayu kaya kidang sedina muput. Aku ora bisa nemokake tembung kanggo ngucapake matur nuwun; Wahai para jenius, kancaku...

Mangga nampa salam saka kanca adoh sing bangga dheweke pungkasan jeneng iku padha karo sampeyan (Ter Hovannessian). Saiki aku ora tahan kepiye carane wong nglebokake zat beracun ing awak? Aku nandhang sangsara nalika aku kelingan carane, minangka asil saka ora nggatekke, aku kerep ngundang wong sing ditresnani menyang omahku lan menehi barang masak nganggo tanganku dhewe.

Sadurungé mangan mentah, atiku deg-degan ngandhani stroke, sing miturut pendapatku dianggep minangka pati sing nyenengake lan gampang, nanging saiki aku pengin urip maca kanthi mripatku lan krungu kanthi kuping yen jenenge adhiku ana ing basa ing donya kabèh. Pakaryanmu wicaksana, panganan sing dimasak kudu dibuwang, kamenangan bakal teka.

2 Agustus 1967:

"Saiki sehat lan makmur, kaya manungsa sejati, aku ngirim kowe layang kateluku. Rasaning atiku akeh banget nganti ora bisa ditulis ing kertas; Aku utang kesehatan saiki kanggo sampeyan, dhuh Juruwilujeng manungsa, dhuh sedulurku, apa aku bisa nyebut sampeyan sedulurku?

Nalika aku ora nampa wangsulan saka sampeyan kanggo rong layang sadurunge, aku nyilih buku gedhe saka kanca-kanca lan disalin kabeh ing telung notebook kandel. Saiki salinan iki ganti tangan. Mengko aku ngerti nèk kowé ngirim buku lan layang, nanging ora tekan aku.

Ing kene, jumlah sing percaya ing veganisme mentah saya tambah akeh dina; Ana uga dokter ing antarane. Akèh wong teka kula kanggo

sawetara pitakonan, Aku ningkataké pangan mentahan; Aku nggawe roti, halva, salad lan dolmeh mentah lan nuduhake wong-wong mau, aku nyetak instruksi lan disebarake ing antarane wong, jenengmu daktulis ing roti karo kismis; Aku tuku jajan siji iki kanggo adhine. Dheweke nangis, ngrangkul aku lan kandha, "Mulai dina iki awake dhewe dadi sedulur loro. Lawang omahku tansah mbukak kanggo sampeyan." Dheweke menehi kula volume kapindho buku sampeyan.

Aku kerep ketemu karo mbakyumu, maca surat lan dokumenmu, aku ndeleng foto, Aku katon karo karep gedhe ing foto saka anak loro sing boroske dening "fortifying" panganan lan "efektif" obatan; Dheweke wis dikorbanake, nanging saiki ewonan wong sing disimpen saka pati tartamtu lan ngirim salam ing memori. Para jenius gedhe ing jaman biyen wis ninggalake karyane sing durung rampung amarga jinis panganan lan obat-obatan lan wis tiwas ... lan mung sampeyan sing mbukak rahasia iki. Muga-muga ilat dadi bisu sing wani nolak kasunyatan kasebut.

Saiki ayo ngomong sethithik babagan aku. Aku iku bakal menarik supaya sampeyan ngerti kaya aku sadurunge miwiti mangan mentah lan kaya aku saiki. Aku umur pitulas taun nalika aku lara banget ing sisih tengen mburi. Dokter ora ngerti sababe lan mung nggawe aku ora kepenak karo obat-obatan lan pijet. Sawise nem taun, akhire aku digawa menyang rumah sakit amarga seda. Jebule ginjalku sing tengen kebak watu lan nanah. Profesor sing ngoperasi ginjelku minangka wong intelektual sing, yen isih urip, bakal menehi tandha temuan sampeyan nganggo tangan loro; Dheweke ngandhani yen dokter wis mangan setengah saka ginjel amarga pijet lan obat-obatan sing mbebayani lan ngguyu. Dheweke dhawuh supaya aku lali mangan daging, endhog, acar, banyu mineral lan panganan asin ing salawas-lawase lan mangan luwih akeh sayuran lan woh-wohan.

Aku ngetutake pesenan iki sajrone rong utawa telung taun, nalika aku rumangsa luwih apik, aku wiwit mangan kabeh maneh. Sithik-sithik, napsu saya mundhak lan bobot saya mundhak saben dina; Kaya wong liya, aku ngira iki minangka tandha kesehatan, nanging ternyata sebaliknya. Kaping pisanan, sirah sing abot wiwit, banjur sikilku bengkak, lan nalika umur patang puluh papat, untu buatan diganti karo untu alami. Bobot awakku nganti wolung puluh loro kilo; Sesak ambegan, batuk kronis, palpitasi lan weteng kecut ngubengi aku. Mengko muncul gondok, kang

ngubengi guluku kaya endhog sing atos. Dokter pengin operate, nanging aku ora gelem. Banjur, sciatica, arteriosclerosis, tekanan getih, wasir, asam urat, lan liya-liyane wis ngrusak kabeh awak nganti ora bisa mlaku.

Kamarku kaya apotek tablet aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit lan racun liyane, sing dadi setengah saka pangananku. Aku kuciwa karo para dokter lan amarga kabeh wong ujar manawa gejala kasebut ana gandhengane karo umur, mula aku mikir yen pungkasane uripku wis teka. Aku wis kesel karo donya iki lan aku mung pengin sing stroke prasaja bakal mungkasi humiliations iki. Ora nate kepikiran yen ana mukjizat sing bakal teka lan nylametake aku saka ngipi elek iki. Nanging iki digabung. Saiki setan pitulas kilo wis ilang (panyerat layang lali yen awak asline wis nglumpukake sel sing seger lan sehat pitulas kilo sajrone mangan mentah iki, tegese setan ora pitulas kilo, nanging telung puluh papat kilo lan bisa uga luwih) lan aku mlaku-mlaku saka pojok kutha menyang pojok liyane kutha kanthi bobote sewidak papat kilo lan menek 132 undhak-undhakan pabrik cognac kanthi gawan abot menyang putri adhine sing ana ing klinik kono lan amarga buruh. lan dokter ing kana wis ngerti kahananku sing sadurunge, dheweke kaget.

Utamané nalika padha njupuk tekanan getih lan ndeleng telulas tinimbang sangalas. Iki bakal nggawe dheweke ngganti pendapat lan sejatine bebener sing menang. Aku nyiyapake pangan vegan mentahan éca ing omahku lan njupuk kanggo wong-wong mau, padha mangan lan aku ngomong: "Hovannessian ngirim buku kang kanggo donya kabèh kanggo free. Aku uga nambani wong karo pangan mentahan, mangan minangka akeh sing seneng." Aku wis urip ing rasa seneng iki kanggo sepuluh sasi saiki ...

Aku pengin ngomong sawetara tembung babagan detoksku. Lara saka penyakitku banget banget nganti aku ora ngrasakake reaksi detoksifikasi sing sepisanan, mung saya mangan, saya ora bisa kecukupan. Ana ruam abang ing sisih kiwa awak, sing uga nyeri, nanging ora suwe. Kulitku garing ing sawetara panggonan, gatel, ketombe lan dadi luwih apik; Werna cipratanku kadhang abang padhang lan kadhangkala putih lan kandel, nanging saiki bening kaya banyu. Aku duwe sawetara ngelu abot sing dadi luwih apik dhewe. Wiwit dina pisanan mangan mentah, aku lali yen ing donya iki ana obat. Aku ora percaya

rambutku sing putih saiki dadi abu-abu lan bali dadi warna asline."

Serat No. 12 - 7 Mei 1971

"Aku duwe kabar akeh banget, aku ora ngerti arep miwiti lan mungkasi ing ngendi. Ing sawijining dina aku menyang rumah sakit kanggo sawetara tugas administrasi, aku weruh dhokter wadon nyekel buku sampeyan ing tangane, ngumpulake sawetara dokter liyane ing saubengé. lan antusias njelasake carane adhine ipar dheweke disimpen saka penyakit ginjel serius dening veganisme mentah. Banjur dheweke kandha: "Layang saka ibu maratuwa Ofelia Hambarsoumian uga ana ing buku iki." Kayane dheweke ora ' Ora ngerti aku. Aku ndeleng buku kasebut lan weruh yen iku fotokopi saka buku sing padha sing wis daktandatangani lan diwenehake marang wong-wong. Amarga buku sampeyan langka banget, bakal difotokopi supaya luwih akeh wong sing bisa nggunakake. dhokter dikenali kula, dheweke takon kula kanggo pindhah menyang sabar siji dina Aku lunga ing dina kita wis ndan Tilas pasien sing jenenge Ozonian, saiki wis sehat, wis nganakake pesta mewah; Dheweke dadi dokter hewan, bojone dadi dokter, adhine profesor universitas, bojone uga dokter, sawetara wartawan lan sawetara wong anyar sing mangan mentah kumpul. Dr. Abajian saka Kirovakan, mlebu karo sawetara pengikut anyar sing mangan mentah.

Ozonian nulis layang menyang alamat lawas sampeyan setahun kepungkur nalika dheweke lara banget, nanging aku ora tekan sampeyan. Layang iki menarik lan larang banget, mula aku bakal nyalin lan ngirim menyang sampeyan. Kaya sing sampeyan deleng ing surat kasebut, setahun kepungkur dheweke lara banget, mula dheweke kuciwa, nanging saiki dheweke nindakake pakaryan kanthi sehat;

Surat Ozon:

ÿ *"Aku ora ngerti nganggo basa apa kanggo ngucapake rasa kaget lan ngormati sampeyan sing dadi filantropis paling gedhe lan ilmuwan paling gedhe ing jaman iki. Sanajan amarga penyakit ginjel, aku dadi lemes nganti ora bisa nulis. sawetara tembung malah marang sanak-sedulurku sing paling cedhak, nanging aku nulis karo sampeyan kanthi bungah banget. Sampeyan mung siji-sijine wong ing saindenging jagad sing bisa daktulis, nanging aku ora bisa nulis. Kakangku nggawa bukumu lan meksa supaya Aku maca, aku lungguh ing amben mung supaya ora nyinggung wong lan wegah miwiti maca buku sing ambruk saka maca kakehan; Nanging aku ora bisa nyerah buku iki memikat,*

amarga basane landhep lan hasrat, uga pikiranmu sing jero lan wesi, nggumunake kabeh jiwaku. Iki minangka pati tragis bocah-bocah iki sing ngirim sampeyan menyang ruang bawah tanah sing didhelikake ing samodra ilmiah kanggo nggoleki bebener. Sedhih sing jero nyebabake sampeyan dadi srengenge biologi. Amarga iki, manungsa duwe utang marang anakmu loro lan jenenge bakal tetep ana ing memori para bangsa. Sawise maca buku sampeyan, aku langsung lunga lan tanpa ngenteni asil penyembuhan, matur nuwun. Amarga aku yakin marang kayekten pangandikanmu; Amarga aku dokter hewan lan aku ngerti banget karo biologi, aku bisa luwih ngerti keagungan tembung sampeyan. Kabeh gagasan babagan ilmu biologi, sing wis ana ing otakku nganti pirang-pirang dekade, diganti sajrone sedina. Kawula pitados bilih ing tembe badhe sujud dhateng kaluhuran Paduka, awit boten wonten panemon agung ingkang kapendhet. Aku 40 taun. Aku duwe nefritis kronis, kondisiku serius banget. Nitrogen getihku 65-90 lan ora mudhun.

Lungguh ing kasur, mung ambegan kanggo sampeyan, aku yakin aku bakal sehat. Kula badhe ngaturaken sugeng riyadi dhumateng ibu ingkang sampun nglairaken kula lan kula nyuwun agunging samudra pangaksami kangge kelancaran gesang kula, ing salawas-lawase..."

Warta liyane sing menarik: salah sawijining wartawan majalah "Science & Life" teka ing Yerevan saka Moskow kanggo nindakake riset babagan pangembangan makhluk urip.

Sawetara dokter lan wong sing duwe pengalaman mangan mentah wis kumpul ing omahe wartawan sing mangan mentah lan dheweke wis nulis laporan. Dheweke nggoleki aku, lan tanggal 15 Nopember 1971, surat nomer 13 (aku wis nulis layang rinci menyang editor koran "Avangard") ketoke duwe pengaruh, amarga aku dilaporake kanthi telpon manawa spesialis penyakit pencernaan. sistem, Professor Jivan Shmavonyan , wanted kanggo ketemu kula lan sawetara liyane mentahan-mangan. Apa sing bisa daklakoni nanging nindakake pesta kanggo wong sing mangan mentah. Sawetara dina sadurunge pesta, aku njupuk cuti saka kantor lan tanpa isin, aku nyoba nyetel meja sing bakal dadi anyar kanggo mangan urip uga.

Roti mentah, biskuit, basaq, uga macem-macem jams mentah sing digawe saka godhong kembang, wiji delima, malah saka walnuts ijo sing aku gawe saben taun ing musim semi, lan uga karo macem-macem salad, aku wis dekorasi.

telung tabel gedhe dadi luwih angel kanggo ngomong. Suwe-suwe ora ana sing wani nyenggol kue gedhe telu sing jenenge nyorot. Akhire, aku Cut lan diputer. Tabel moaned saka bobot saka woh lan jus woh!



Adhine Aterhov (Siranush BabaKhanian) katon ing tengah, ing sisih kiwa ana profesor ***Shmavonyan,*** *lan Haikanush Ter Hovannessian ngadeg ing mburine.*

Rapat dijadwalake tanggal 24 Oktober 1971 jam 16.00. Rong jam ngarep, aku ngundang adhine supaya sing teka pisanan salaman karo dheweke minangka wakil sampeyan. Ingkang rumiyin, Bapak Prof. ingkang kinurmatan piyambak mlebet saha sasalaman kaliyan asta kekalih kanthi rai mesam-mesem lan manggihi mbakyu kanthi hormat. Ing wayah liyane, kabeh tamu sing mangan mentah yaiku dokter, profesor universitas, wartawan, guru, lan liya-liyane, udakara patang puluh lima wong mlebu bebarengan. Aku kaget, pas Dr Abajian teka ing mobil karo papat lincah lan ceria wanita saka Kirovakan; Pisanan dheweke ngomong babagan penyakite lan matur nuwun kanggo nyingkirake penyakit kasebut lan muga-muga sing paling apik kanggo sampeyan lan kesehatan sampeyan.

Banjur kabeh wong sing mangan urip padha ngomong siji-sijine lan menehi katrangan sing rinci babagan penyakit sing kepungkur lan kesehatan saiki. Profesor lungguh kanthi tenang, ngrungokake kanthi teliti lan nggawe cathetan ing notebook. Umume para tamu ora ngerti dheweke, nalika dheweke ngadeg lan ngenalake awake sawise laporan sing mangan urip rampung.

kabeh padha lungguh lan wiwit ngrungokake meneng. Dheweke wiwit alon-alon ngomong babagan maksud lan rencana.



Salah sawijining profesor universitas maca layang Hovannessian. Dhokter Abajian lungguh ing sisih kiwa.

Dheweke kandha: "Hovannessian pancen wis nindakake pakaryan sing apik. Sejarah nuduhake yen ilmuwan paling misuwur teka saka wong biasa; Sanajan Hovannessian dudu dhokter, nanging kanthi panemune, dheweke luwih dhuwur tinimbang dokter lan duwe hak dadi ilmuwan. Senajan dheweke duwe mungsuh, nanging sejatine dheweke menang. Sampeyan kabeh wis ngandika, dipetik, nanging tembung iki tetep karo sampeyan. Sampeyan kudu ngatur populasi, njupuk statistik kabeh sing mangan urip, nemtokake penyakit apa ing jaman biyen lan apa kahanane saiki, lan menehi kita dokumen iki ". lan jenengku uga wis kadhaptar ing kono, kita mutusake kanggo nggawe rapat kasebut saben telung wulan sepisan.

Profesor kasebut ujar manawa dheweke mikir nggawe sanatorium mentah-vegan, uga ana omongan babagan nggawe restoran vegan mentah. Pungkasane, kanthi panyuwune profesor, aku menehi sawetara fotokopi layang sampeyan, surat saka pemerintah India,

layang sing aku wis nulis kanggo "Avangard", lan saka layang Ozonian lan Makarian. Dheweke mangan kabeh salad lan masakan liyane kanthi seneng banget lan takon carane nyiyapake. Aku mbagekke sepuluh salinan saka wangun salad sing aku wis kanggo tamu. Iki dudu salah sawijining versi sing dakkirim, iki anyar lan lengkap.

Rapat kasebut dumadi saka jam 16:00 nganti 21:00. Nalika budhal, proffecor menehi siji saka kertu kanggo kula lan liyane kanggo Siranoush lan takon kita tansah sesambungan karo wong. Dhèwèké kandha marang Siranoush: "Aku kepéngin banget ketemu karo sedulurmu, kanggo konsultasi lan bebarengan nyiapake rencana sing efektif kanggo tekan panggonan sing dituju, angel njaluk idin menyang luar negeri; Tulis menyang sedulurmu, mbok menawa bisa nggunakake pengaruhe. gawe undangan"

Alamat profesor: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan.**"

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Surat saka pamaréntah India:

Layanan Informasi India - TS Kanwar

Tehran, 4 Januari 1971, Kedutaan Besar India. pers asosiasi

"Kaya sing wis dilaporake, sampeyan wis nerbitake buku kanthi judhul" Mangan Mentah ". Sampeyan bisa uga ngandhani manawa pamrentah India wis milih panitia pengambilan keputusan kanggo Nature Cure, sing nganakake studi babagan kemajuan lan pangembangan Nature Cure.
Buku sampeyan wis diwènèhaké marang panitia iki, sing ngakoni lan mikir bakal dadi karya sing apik. Mula, Kementerian Kesehatan lan Keluarga Berencana India mikir arep ngedol buku gedhe iki kanthi murah (mung limang rupiah) kanggo disebarake. Dheweke ora bakal entuk bathi saka adol publikasi iki.

Kita bakal matur nuwun banget yen sampeyan bakal menehi ijin pamaréntah India nerbitaké buku iki ing basa Inggris lan ing rolas basa lokal liyane.

Uga, kabari yen buku iki wis dianyari wiwit taun edisi 1967. Utawa sampeyan pengin ngowahi ing mangsa cedhak?

Mula, kita bakal ngucapke matur nuwun yen kita duwe ijin sing dibutuhake supaya bisa nerbitake buku iki ing India."

TS Kanwar.

Iki minangka institusi kesehatan paling aktif ing India, sing diadegake ing 1964 dening Mahatma Gandhi. Dheweke ajeg nyebarake buku lan buletinku ing India. Kamentrian Kesehatan India wis dikenalake ing bukuku dening institusi iki. Ing ngisor iki sawetara bagéan saka surat sing ditulis direktur institusi kasebut kanggo aku:

"Aku wis maca babagan sampeyan limang taun kepungkur ing Majalah Vegetarian Inggris, sing aku ora nggatekake lan meh lali; Nganti wulan kepungkur, ana wanita Meksiko sing nglakokake sanitarium ing kana tetep karo kita suwene telung minggu lan ngomong babagan iki. panganan mentah.Wiwit iku, aku wis ora sabar ngubungi kowe lan pesen buku, nanging kepiye carane aku bisa nemokake alamatmu?Nanging sawetara dina kepungkur ana wong loro sing teka menyang kita sing wis mangan mentah limang taun lan menehi aku Institut iki diadegaké déning Gandhi lan aku seneng nyambut gawé ing kana sepuluh taun ing taun-taun pungkasan u

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, India

Presiden Israel Vegan Society, editor utama "Nature and Majalah Kesehatan:

"Matur nuwun banget kanggo buletin sing dikirim. Kita nyoba njaluk kanggo wong-wong sing pengin nggunakakake paling. Kita wis adol satus volume buku sampeyan nganti saiki; Ing negara cilik sing akeh pedunung ora ngerti basa Inggris, adol akeh buku pancen sukses banget. Aku ngirimake sampul majalah "Alam lan Kesehatan" (TEVA UBRIUT), sing uga dicithak foto ayu Anahit sing umur enem taun. Saiki aku lagi nyiapake artikel sing bakal dicithak nganggo foto Anahit sing umur rolas taun."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Israel

Dokter iki minangka presiden British Vegetarian Society, sing wis laku ing London, lan sawise maca buku, dheweke

yakin lan menehi alamatku marang pasien lan menehi resep buku mangan mentah. Surat ing ngisor iki mbuktekake:

"Aku maca buku sampeyan babagan panganan mentah. Dhokter Lato menehi resep diet panganan mentah kanggo nambani kankerku. Dheweke menehi alamat sampeyan supaya aku bisa pesen buku kasebut. Aku bakal ngirim dhuwit sepuluh dolar lan kirimake telung buku. lan enem buletin."

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Bu VERA STANLEY ALDER:

"Kanca sing mulya, aku maca buku sampeyan kanthi ati-ati kaping pindho lan ngrasakake buku iki bakal miwiti jaman anyar kanggo manungsa. Perlu banget kanggo nyelehake buku iki ing ngarepe wong supaya pungkasane ana semangat umum ing donya. Sampeyan minangka jenius sing bisa ngerteni bebener sing prasaja lan sampurna lan nerangake kanthi luwih bener tinimbang kabeh ahli nutrisi sing bukune aku wis maca nganti saiki.

Wis pirang-pirang taun, aku wis negesake marang wong-wong manawa manungsa iku woh lan kaya ngono masalah-masalah ing jagad iki bakal dirampungake lan jagad emas bakal digawe. Motto sampeyan ("aja masak") ngilangi kabeh alasan, ukuran, moderasi, kanthi urutan sing prasaja lan dhasar. Sampeyan bakal ngilangi statistik lan liya-liyane sing wis dibahas nganti saiki, lan ing panggonane sampeyan bakal menehi kesehatan lan rasa seneng sing nyata.
Panemumu, kaya panemune listrik, iku pakaryane wong jenius, lan bisa uga wong sing ngerti sampeyan uga jenius.

Aku bakal nindakake apa wae kanggo nggawe buku sampeyan misuwur; Aku saiki nyunting buku, nulis buku liyane lan menehi ceramah. Dina-dina sing cendhak banget kanggo nindakake perkara kasebut. Saiki kahanan ing donya iki kritis, nanging aku lan bojoku semangat, ing babagan ngerti yen sampeyan lan karya lan sukses sampeyan isih ana ing donya iki. Mangga ditampa manawa kita cedhak banget karo sampeyan.

Aku ngirim salah sawijining bukuku. "Kita wis vegan pirang-pirang taun, ora ngrokok utawa ngombe alkohol, lan saiki aku lan bojoku nggunakake metode sampeyan."

"WORLD UNION FELLOWSHIP" 8 First Avenue, London.

ESSENCE OF HEALTH» Penerbit Highest Health and Life Law:

29 April 1968:

"Bukumu tak tampa. Ora mung buku iki apik tenan, nanging pas banget karo pikiran, tumindak, lan tulisanku. Saiki kita nerbitake majalah sing jenenge "ESENSI KESEHATAN". Saliyane penerbitan majalah iki lan buku pribadi, aku pengin ngedol buku manca sing nuduhake dalan sing bener. Kanggo tujuan iki, mesthine buku sampeyan kudu kalebu ing buku-bukuku, mula aku kudu ngerti babagan syarat diskon grosir."

24 Mei 1968:

"Aku seneng ngirim cek $ 82,5 kanggo sèket volume buku panganan mentah. Yen sampeyan gelem menehi hak kanggo nyithak buku kasebut, kita bakal nampa kanthi seneng. Kita duwe kabeh alat kanggo nerbitake."

Box 2821, Durban, Afrika Kidul.

MISI PUBLIK DAULAT RAM:

"Sampeyan bakal kaget nampa layang iki; Percayaa, sawise ndeleng buku sampeyan, kabeh anggota dewan direksi institusi iki ora mung kena pengaruh banget, nanging uga yakin yen mung liwat panganan mentah bisa disimpen saka populasi. kabeh penyakit. Komunitas kita minangka organisasi amal. Kita wis mutusake kanggo ngetrapake gerakan panganan mentah ing India. Yen sampeyan ngidini kita nyetak buku sampeyan ing basa Inggris lan basa lokal, kita bakal nyebarake sepuluh ewu salinan kanthi gratis. uga hubungi Kamentrian Kesehatan supaya padha uga nimbang masalah iki ing aktivitas kita mutusaké kanggo mbuktekaken bebener ing rumah sakit uga.

Kita ngerti yen filosofi sampeyan duwe mungsuh ing babagan kapentingan pribadi, nanging ing negara kaya India, sing mayoritas penduduke mlarat lan keluwen, panganan mentah bakal nemokake lemah sing cocog lan bakal nyebabake jutaan manungsa sing minangka akibat saka pangan masak lan pakulinan lan adat salah nandhang sangsara, disimpen. “Mengko nek bukumu w

diterbitake lan asil wis diraih, kita bakal ngirim undhangan teka menyang India karo kulawarga lan ndeleng asil kanthi mripatmu dhewe."

Krishan Mohan, Wakil Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. New Delhi

Sawise nampa layang saka kedutaan India, aku mutusake kanggo nyoba maneh lan ngandhani panguwasa negara kita babagan kamenangan iki. Kaping pisanan, aku nulis layang ing ngisor iki kanggo MohamadReza Shah Pahlavi, nempelake volume buku Persia, Inggris lan Armenia menyang Kantor Kekaisaran.

Layang:

"Aku bangga nggawa kabar seneng banget sing bisa uga angel dibayangake ing wiwitan.

Minangka asil saka telung puluh taun usaha, sinau, riset lan pengalaman, dina iki wis mesthi wis buktiaken sing nimbulaké kabeh penyakit disebabake konsumsi pangan masak, bahan kimia lan zat mati liyane sing wong ora sengaja sijine menyang awak. Aku dadi yakin babagan iki nalika aku kelangan anak loro sing ditresnani, siji ing umur sepuluh lan liyane ing umur patbelas, minangka asil saka resep obat "efektif" lan panganan "fortifying" dening dokter misuwur. Sawijining buku rinci sing ditulis ing basa Armenia dicithak lan diterbitake ing taun 1960, banjur kanggo menehi kabar marang kanca-kancane / wong Persia ing taun 1963, kanggo sementara aku nerbitake pamflet cilik ing basa Persia, salinan sing dakwenehake ing wektu sing padha. Buku ingkang dipunsebat punika dipunmangertosi dening Pak Pahlbod, Menteri Kabudayan lan Seni. Dheweke nimbali aku lan sawise sawetara rapat ngenalake aku karo Dr.

Abbas Nafisi, Sekretaris Jenderal Red Lion lan Sun. Bapak Dr. Abbas Nafisi lan Dr. Abolqasem Nafisi, kepala Rumah Sakit Bersalin Khaje Nouri, seneng karo gagasan lan panemuku lan janji kabeh bantuan lan kerjasama; Kanggo investigasi awal babagan panganan mentah, dheweke ngenalake aku menyang Panti Asuhan Nemooneh lan Nursery Nomer Siji lan Rumah Sakit Anak Bahrami. Sayange, aku nemoni sawetara kangelan ing kana, amarga perlu kanggo misahake sawetara dokter lan karyawan saka gagasan sing salah lawas lan kanggo familiarize pikirane karo gagasan anyar, mulane, amarga nundha karya, upayaku tetep ora ana gunane lan aku ninggalake kanggo sementara nguber prakara. Mesthi, karo gedhe

getun, utamane amarga aku ngati-ati efek mbebayani saka kebiasaan mangan sing salah.

Sejatine, para pangurus institusi kasebut uga kabeh dokter ora nggatekakake efek nyata saka panganan mati lan mung menehi panganan sing dimasak lan ora vital kanggo kabeh pasien, kaya restoran, sing nyebababake penyakit 100%. Sawisé ora sukses ing negaraku dhewe, aku mutusake kanggo medharake gagasanku marang para ilmuwan saka negara manca, supaya kanthi cara iki aku bisa entuk bukti sing bener lan ora bisa dibantah kanggo ngetrapake rencanaku ing tanah air. Saiki wektu wis teka, aku rumangsa dadi tugas suci kanggo ngaturake informasi penting iki kanggo sampeyan sing wis nuduhake niat sampeyan ing jagad kanthi revolusi *putih shah lan wong.*

Buku Inggrisku pisanan dicithak lan diterbitake ing taun 1963, lan wis didol. Banjur, ing taun 1965, aku nerbitake buku kapindho ing basa Armenia lan rong taun sabanjure aku nerjemahake buku sing padha ing basa Inggris, sing saben buku dikirim menyang sampeyan. Aku ngirim sepuluh ewu jilid buku-buku kasebut lan sekitar setengah yuta leaflet gratis kanggo para politisi negara manca, menyang koran, institusi, universitas, lan liya-liyane kanthi sarana lan sumber daya pribadi. Taun iki maneh, aku nyetak sepuluh ewu pamflet nganggo basa Armenia kanggo disedhiyakake marang wong-wong kanthi gratis. Asil saka kegiatan kasebut yaiku saiki ing negara-negara ing donya, utamane ing Amerika, India lan Armenia, ana atusan ewu wong sing Raw-Vegan, sing paling akeh pasien sing kuciwa karo dokter, lan saiki. padha nglajengake urip kanthi sehat sampurna. Aku nampa ewu layang matur nuwun saka wong-wong mau. Meh kabeh vegan lan dokter naturopathic lan institusi kesehatan progresif liyane nyebar buku lan leaflet lan miwiti iklan ekstensif babagan veganisme mentah; Dheweke nerbitake pengumumanku ing koran, dheweke nggawe sanatorium kanggo veganisme mentah. Ing Meksiko, panti asuhan panganan mentah didegake. Bukuku lagi diterjemahake ing basa Spanyol ing Argentina lan ing basa Hindi ing Delhi lan saiki lagi dicithak. BBC nampilake bukuku ing TV lan maca bagean kasebut kanggo wong-wong; Doctors Philanthropic ing Eropah, Amerika, etc.. menehi alamat sandi kanggo "incurable" patients lan nyaranake maca

buku mangan mentah. Ahli biologi Akademi Yerevan mbela lan ndhukung pandanganku ing majalah bulanan "Ilmu & Teknik".

Wiwit buku amba ing Armenian iki diterbitake sepuluh taun kepungkur, ing jumlah mangan mentah ing Yerevan tambah. Dheweke nggawe hubungan karo saben liyane lan ngatur pesta lan perayaan adhedhasar mangan mentah. Akeh dokter uga katon ing antarane wong sing mangan panganan mentah iki; Kepala lan profesor departemen nutrisi Universitas Yerevan nganakake ceramah babagan mangan mentah, lan ing rapat kasebut, wong-wong sing wis disimpen saka penyakit abot menehi laporan.

Contone, dhokter wadon sing nandhang lumpuh lan ora bisa mindhah kanggo patang taun, ngadeg sawise patbelas sasi mentahan pangan lan saiki ing kesehatan sampurna. Conto liyane sing menarik: salah sijine sedulurku, wong enom sing umur rong puluh wolu taun, nandhang kelemahan saraf lan meh ora bisa ngobahake tangan lan sikile; Dheweke ora nggatekake instruksi gratisku, lelungan menyang Eropa kaping telu lan ngentekake luwih saka siji yuta rial nganti pungkasane nampa buku mangan mentah ing Lausanne saka ahli saraf terkenal sing wis maca bukuku lan ngerti bebener. Dheweke bali menyang Teheran.

Ana ewonan dokumen sing padha ing file sing relevan lan I

Aku siap menehi wong sing ditunjuk. Sawise kabeh, kasuksesan paling gedhe sing dakkarepake yaiku pamrentah India kanthi resmi ngakoni bukuku migunani lan mutusake kanggo nerbitake lan menehi saran supaya maca kanggo wong India supaya bisa nuruti instruksi buku kasebut. . lan slamet saka penyakit, mlarat lan keluwen.

Dina iki mesthi kabukten manawa wong-wong sing nyingkiri konsumsi saka panganan masak, obat-obatan beracun lan zat-zat mati liyane bebas saka kabeh penyakit, apa entheng utawa abot, kayata serangan jantung, kanker, diabetes, penyakit infèksius, pilek. etc disimpen. Dokumen sing kasedhiya mbuktekake manawa nalika rumah sakit anyar dibukak, jumlah pasien mundhak kanthi proporsional; Amarga rumah sakit, apotek lan pawon minangka sumber wabah penyakit; Mula, ora perlu mbangun rumah sakit anyar, nanging kahanan kudu digawe supaya rumah sakit ora ana pasien lan ditutup siji-sijine, lan

kondisi iki mung ing ngganti cara wong mangan. Nalisir apa sawetara wong mikir, iku gampang banget kanggo nindakake iki.

Minangka pamrentah India wis mutusake, luwih dhisik kudu menehi saran marang bangsa supaya maca buku panganan mentah lan kaping pindho, kudu diumumake kanthi resmi yen masak minangka tumindak sing ora wajar lan ora penting. Mesthine ana watesan kanggo iklan palsu lan mblusukake babagan panganan mati, obat-obatan beracun lan vitamin kimia. Tinimbang nyebarake obat-obatan beracun ing antarane para petani, petugas Korps Kesehatan bisa ngajari carane tuwuh saka sawetara sayuran urip. lan gandum sprouted, nyiyapake panganan sehat sing enak lan murah, utawa carane wong bisa marem awak kanthi rong rial gandum urip, rong rial kurma lan rong rial sayuran lan urip tanpa penyakit.
Liwat pers, radio lan televisi, bisa ngelingake lan menehi resep marang bangsa babagan owah-owahan ing kabiasaan mangan, nyiapake panganan alami sing urip lan nyenengake; Rumah sakit bisa diowahi kanthi bertahap dadi sanatorium; Cara dipakani nurseries, panti asuhan lan rumah sakit kudu mboko sithik dadi mentahan-vegan wajib. Akibaté, wong pindhah sanatoriums iki kanggo omah-omahé lan dadi dhokter dhewe. Ora suwe, rumah sakit bakal kosong pasien lan bakal ditutup siji-sijine. Konsumsi kabeh jinis tembakau, omben-omben, daging, iwak lan zat-zat mbebayani liyane bakal suda.

Kacang almond, pistachio, kurma, kismis lan barang-barang panganan sing larang regane lan akeh woh-wohan lan sayuran liyane sing diekspor menyang negara liya kanthi rega sing paling murah, iki kudu mandheg lan ora ana ekspor. Dadi panganan sing tuwuh ing kene bakal dikonsumsi dening wong kita dhewe lan akibate taraf uripe masyarakat mundhak lan sikap negatife bakal mudhun. Maling, kejahatan lan pemalsuan bakal ilang. Iki, sing katon ora mungkin ing wiwitan, bakal dadi kasunyatan ing tanah air kita sajrone sawetara taun.

Kita ora kudu nggatekake khayal, palsu, lan misconceptions sawetara dokter sing tresna dhuwit lan kejam, amarga padha ora mung bisa nemokake obat sing paling cilik kanggo nyegah penyakit kanthi pratelan, nanging uga kanthi tumindak sing salah lan

kesalahan wis nyebabake panyebaran penyakit kasebut. Jawaban kanggo kabeh rembugan iki mung asil saka karya lan tumindak. Yen asil sing dipikolehi ing kulawargaku ora cukup kanggo dheweke, uga ing antarane wong-wong sing mangan panganan mentah sing nyebar ing negara liya, yen aku entuk fasilitas lan sarana sing cukup, aku siap kanggo mbuktekake lan mbuktekake kasunyatane pratelanku kanthi tumindak. ing wektu cendhak.

Panyuwunku, supaya sampeyan sabar maca buku-buku lan kabar sing wis dakkirim nganggo basa Inggris.

"Menyang ngarsane Juruwilujeng paling gedhe manungsa saka kemiskinan lan penyakit:

Aku pensiun perwira Tentara Imperial, sing pensiun karo wolulas taun lan telung sasi pengalaman amarga obesitas gedhe banget ing taun 1344 *(kalender solar Persia)* miturut keputusan Dewan Medis Angkatan Darat miturut file sandi. penyakit serius sing wis diatur. Sakdurunge leren sedhela kanggo ngobati obesitas, sing bobote saya mundhak udakara 125 Kg, obat pelangsing kayata Metrical diwènèhi resep lan diombe, lan akibaté bobotku nganti 150 Kg terus mundhak. Nganti aku wis ora duwe daya kanggo nyambut gawe. Banjur, kanthi menehi resep vitamin, kebab lan panganan liyane, aku uga kena asma. Diputusake kanggo pensiun aku, yaiku, tanpa tunjangan, yaiku gaji sing ora lengkap. Ing wektu iki, nalika asma nyiksa aku, dheweke ngirim aku menyang departemen alergi ing rumah sakit No. alergi kanggo iku, mesthi kabeh swelled munggah, nanging loro utawa telu Padha dianggep mau sanalika usulan ora kosong lan ngandika sing alergi kanggo wong-wong mau lan sampeyan kudu nindakake injeksi kaping telu saben minggu; Akibaté, aku nandhang asma jantung lan kanthi menehi resep pil liyane kayata Valium, sirup payudara lan obat-obatan sing mateni, ginjel gagal lan nyeri weteng sing abot. Banjur bobote saya tambah saka 160 Kg lan maneh kanthi njupuk tablet corten sing kuwat sing diwènèhaké dhokter, aku dadi luwih lemu saben dina lan aku dadi obesitas Courtney lan aku dikirim maneh ing tandu.

menyang bangsal saka rumah sakit padha kanggo perawatan langgeng! Sawise operasi hernia umbilical, dhokter ngandhani yen aku ngeculake telung puluh yuta unit penisilin menyang weteng; Saiki aku ngerti yen karo penisilin iki, aku wis tekan ambang pati. Ing wektu iki, putri cilikku rematik jantung lan kudu nyuntik siji yuta rong atus penisilin (Penador) saben minggu nganti umur 18 taun. - diarani rachitis. Bojoku sing nandhang mlarat lan akeh penyakit aku lan anak-anakku, ngajokake keluhan menyang pengadilan dhukungan kulawarga lan njaluk nafkah, lan aku ora bisa mbayar nafkah amarga gajiku sithik, aku megat dheweke, tegese nylametake dheweke. saka urip sengsara iki. Aku nginep karo lima bocah sing lara lan lola. Saben dina, nalika aku lunga menyang dokter kanthi buklet asuransi kesehatan, buklet sing akeh diisi lan akeh gajiku digelap ing bentuk kunjungan, ECG lan biaya laboratorium. Aku uga bakal kelangan sawetara gaji kanggo franchise insurance.

Nganti tukang buku sekolahe anakku sing weruh kahananku, nyaranake buku mangan mentah. Aku maca buku iki kanthi semangat lan aku nampa isine lan bebarengan karo anak-anakku wiwit mangan 100% vegan mentah. Ing sawetara dina asma saya ngankat; Banjur kahanane putri saya saya suwe saya apik lan sikile anakku sing cilik dadi lurus, lan aku nerusake remaja. Ing nem sasi, bobot saya mudhun saka 160 nganti 70 Kg. Sajrone wektu iki, kanthi mangan sing mentah, aku wis entuk urip lan kesegaran saka bocah cilik lan aku wis sumpah ing awakku dhewe yen aku ora bakal ndemek panganan sing mateni. Aku utang kawilujengan saka kacilakan kanggo buku sampeyan."



Pak Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, tetanggan Arab, Naser Khosrow St, Tehran.

Panulis layang iki yaiku wanita sing teka ing Tehran Raw Vegans klub saben dina sawise dheweke kerja lan mbantu kita ing klub, lan kadhangkala dheweke malah njupuk sawetara video saka karya klub:

"Carane aku ngatasi kanker kanthi veganisme

mentah: Ora suwe aku bakal ngrayakake ulang tahun kaping pindho dadi mentah. Mung rong taun kepungkur nalika nyeri kanker saya tambah intensitas, aku dikenalake karo buku panganan mentah sing ngganti uripku. Nyatane, buku iki nylametake nyawaku.

Tanggal 2533/2/21 *(kalender kekaisaran Persia)* aku krasa ana sing aneh ing dhadha tengen. A little upset, Aku lunga menyang dhokter, nanging X-ray ora nuduhake apa mboten umum. Sawise rong sasi, rasa lara wiwit lan saya suwe saya tambah parah. Ngunjungi dokter kanggo perawatan diwiwiti.

Ing 2533/6/25 kanthi ijin, operasi ditindakake; Bareng wis eling, aku weruh yen dhadhane tengen wis ilang, tangan tengenku mati rasa.

Swasana atiku ora owah nganti tanggal 2535/1/5, nalika aku krasa nyeri ing pupu kiwa, aku lunga menyang sawetara dokter lan sawise njupuk sawetara foto, dheweke didiagnosis kanker balung lan dhawuh

laporan komputerisasi saka osteotomy saka sirah kanggo driji sikil. njupuk Ing surgery liyane kanggo nyegah penyakit saka progressing, uterus lan ovaries uga dibusak. Patang puluh dina kliwat... para dokter kandha yen aku kudu dirawat ing rumah sakit maneh. Aku mutusake lunga menyang luar negeri lan nerusake perawatan ing kana. Aku lunga menyang Israel; Sawise nyopot susu tengen, dheweke njupuk gambar paru-paru lan atiku saben telung sasi. Akeh radiasi sing nembus awakku. Dheweke ngobati aku karo kobalt sajrone patang puluh sesi, ing saben sesi sijine kobalt ing sisih siji telung menit lan ing sisih liyane telung menit.

Ing Israel, padha miwiti njupuk gambar lan X-ray maneh, padha njupuk gambar saka goitre sandi, kang wis dilakokno taun kepungkur.

Pungkasan, dhokterku nerangake kabeh proses marang aku lan ujar: "Dheweke ngilangi dhadhamu telat, penyakit iki nyerang telung bagean awak, paru-paru, ati lan balung; Sampeyan duwe kanker balung sing luwih maju. Endhas femurmu dadi tipis Aku kepengin weruh carane ora pecah nalika lungguh ing kursi pesawat?"

Ing Israel, dheweke menehi limalas sesi kobalt. Aku bali menyang Tehran karo koper sing kebak foto, layang, resep lan instruksi. Aku ngalami kemoterapi sajrone seminggu ing Tehran, lan wiwit jam pitu esuk nganti rong sore, dheweke nyelehake uyah ing sirahku. Amarga padha mandhegake hormon, bobot awak saya mundhak saka sewidak wolu kilo dadi wolung puluh telu kilo. Dheweke malah ngira yen rambutku bakal rontok lan aku bakal tuwuh jenggot lan kumis. Sawijining dina, nalika aku pengin njupuk kapsul, nalika maca brosur kasebut, aku weruh manawa ana tulisan yen obat iki nganti rolas asil sing ora becik lan bisa uga pati; Nanging aku isih urip dadi aku mutusake kanggo mandheg ngganggu awake dhewe.

Sepuluh sasi sabanjure, owah-owahan sing paling penting ing uripku kedadeyan. Nalika salah sawijining kancaku, sing lumpuh dhewe, ngandhani yen dheweke rumangsa luwih apik sawise sewulan dadi vegan mentah, aku uga mutusake dadi vegan mentah. Dina sabanjure, aku menyang klub vegan mentah kanthi awak sing lara lan kuciwa kanggo sinau babagan cara nutrisi. Aku mangan setengah mentahan lan setengah masak kanggo sawetara dina, aku diwanti-wanti lan liyane lan pungkasanipun aku dadi

mangan mentah mutlak. Kanthi mangan mentah ing sasi kapisan, ana keajaiban ing awakku. Rambut alisku sing wis rontok babar pisan, wiwit tuwuh maneh; Aku duwe energi luwih akeh kanggo mlaku, mripatku saya apik lan aku rumangsa urip maneh. Ing sawijining dina aku tiba saka undhak-undhakan ing lantai marmer kantor asuransi pusat; Aku rumangsa kaya bakal lumpuh. Kanthi panganan mentah rong sasi mau, akeh owah-owahan ing awakku, mula nalika njupuk gambar pelvis lan sikilku maneh, dhokter ngandika: "Balungmu luwih sehat tinimbang balungku." Ora ana bekas tatu sing jero ing awakku. Aku wis nyimpen kabeh dokumen lan foto sadurunge lan sawise panganan mentah. Dina iki, sawise rong taun veganisme mentah, aku wis ganti kabeh. Aku ora ngombe obat apa wae sajrone wektu iki. Tangan tengenku sing mati babar blas sawise operasi, bali normal. Awakku sing kebak pimples ing kulit sawise kemoterapi lan lara banget, saya apik lan pimples ilang. Sak iki, aku ilang puluh kilo. Saiki aku kerja wolung jam saben dina lan aku aktif banget ing wektu luang. Muga-muga bisa nglampahi wektu kanthi seneng lan sehat ing urip anyar iki.



Maryam Neshan BarJan, Lair 25 Juli 1931 - Tehran

***

Iki lan ewonan layang liyane sing ditampa saka wong-wong sing mangan mentah saka macem-macem negara ing saindenging jagad mbuktekake manawa pasien sing mandheg nggunakake obat-obatan lan panganan sing dimasak bakal langsung waras saka kabeh jinis penyakit.

Koran "AVANGUARD", sing diterbitake ing Yerevan, ibukutha Armenia, nulis ing salah sawijining masalah (1964, No. 98): "Sawetara insinyur, musisi lan pelukis, kabeh
kang dadi wong pinter, wis padha mangan mentah. Dheweke njamin yen dheweke rumangsa entheng lan sehat nganti ora kringet lan ora ngrasakake jantunge.

Jurnal Moskow sing disebut "ILMU lan KEURIP" ngakoni
Maret, 1965 Jeksa Agung bisa ngetokake sing ana akeh mentahan-mangan antarane maca sawijining, sing wis waras saka macem-macem penyakit lan wis informed editors rincian lengkap Recovery.

Ing kahanan ora bisa ngerti sebabe ahli biologi lan panguwasa liyane sing tanggung jawab ora njupuk langkah aktif kanggo ngetrapake prinsip mangan mentah. Yagene dheweke ragu-ragu nalika wis ditemokake cara kanggo nggayuh tujuan pungkasan yaiku mbebasake manungsa saka penyakit lan njamin urip seneng kanggo kabeh wong? Yen dheweke milih, dheweke bisa nambani saben wong sing lara sajrone rong wulan lan ngosongake rumah sakit pasien. Kuwajiban saben wong mulya takon apa dheweke kepengin nggayuh tujuan kasebut utawa ora.

Kawula mratelakaken dhateng salumahing jagad, bilih salajengipun
RESEP OBAT RACUN LAN REKOMENDASI PANGAN MASAK KENA DIANGGAP KADALA PALING TANPA ATI TERHADAP MANUNGSA, Amargi faktor-faktoripun ingkang dados faktor.

njalari kabeh penyakit manungsa.

***



Asu putih 7 taun sing ayu, Jackie urip karo kita minangka vegan mentah wiwit wiwitan urip.

Saiki gampang dibuktekake manawa mangan daging ora wajar sanajan kanggo wong liya kéwan, lan kita ora duwe karnivora nyata. Jackie wis biasa karo panganan sing kita mangan wiwit lair. Umume panganan kalebu gandum, kurma, kismis, pistachio, salad lan macem-macem woh-wohan, kabeh iki ing wangun urip (mentah), amarga ing omah kita ora ana siji gram panganan mati. Asu iki malah mangan bawang lan lobak kanthi kepinginan gedhe.

Nalika kita nggawa dheweke menyang njaba kutha, dheweke angon kaya wedhus ing ara-ara sing ijo. Dibandhingake karo asu liyane, asu iki sehat banget, seger lan kebak energi. Yen kita pengin nglatih anak singa, macan tutul lan asu ajag mangan tanduran kaya asu iki, sawise sawetara generasi bakal ninggalake galak lan dadi tenang, lan bisa urip bebarengan karo kewan liyane kayata sapi. Nanging kosok baline, sapi ora bisa biasa mangan daging.

Apa sing kudu dihindari?

Woh-wohan garing sing wis diolah nganggo belerang utawa banyu landhep utawa karo bahan kimia liyane ora kena dikonsumsi, amarga ora nduweni nilai nutrisi lan mung minangka zat beracun, saengga cacing ora nyedhaki. Sampeyan ora kudu ngonsumsi lenga zaitun sing wis disaring nganggo bahan kimia lan ora duwe warna utawa mambu lan rasa alami.

lan wis ilang nilai nutrisi. Zaitun asin, timun acar lan acar sing disiapake kanthi uyah utawa cuka ora dianggep minangka panganan sing urip lan alami. Uga, cuka, anggur lan panganan sing wis bali saka negara asli lan alam ora duwe nilai nutrisi. Uyah uga disiapake kanthi cara sing panas lan mbebayani, saliyane yen uyah sing dibutuhake dening awak, ana ing woh-wohan lan sayuran. Aja nggunakake permanganat utawa disinfektan liyane kanggo ngumbah woh-wohan lan sayuran.

Aja kamar panas, sandhangan panas lan hawa reged. Aja nggunakake sabun utawa sampo, ngemot bahan kimia sing mbebayani kanggo kulit lan awak; Adus sakcepete.

Vegan mentah ora mangan panganan sing ora alami, dimasak, daging lan lemak ngelak banget; Ora nganggo kalori sing ora ana gunane kanggo dipateni karo banyu adhem, ora kringet kanggo ngisi panggonane karo banyu. Kajaba iku, panganan alami duwe cukup banyu. Alam wis ngasilake panganan alami kanthi cara sing kebak banyu ing mangsa panas lan kurang banyu ing mangsa. Nalika wong sing mangan mentah ngelak, dheweke ngelak kanthi mangan timun utawa tomat utawa secangkir jus woh utawa banyu murni. Kanggo maksud iki lan kanggo nambah banyu kanggo compote lan liya-liyane, saben makhluk urip kudu nyiyapake siji utawa rong gelas banyu spring saben dina. Prinsipe, wong sing mangan urip kudu ora ngidini zat kimia utawa beracun menyang awak, sanajan jumlahe cilik banget; iku supaya ora ngombe banyu lepen. Banyu iki nduwèni klorin lan fluorida, lan ora preduli sepira sithik, amarga nduweni daya kanggo mateni mikroba, uga nduweni daya ngrusak sel awak manungsa. Sel manungsa uga sensitif kaya mikroba, uga cepet diracun lan gagal, kritik sing kuat keprungu ing saindenging jagad babagan praktik sing salah iki. Sawetara wong ngremehake keracunan iki, dheweke njupuk banyu saka kran iki, nambah sawetara bahan kimia lan racun anyar, nggawe warna sing beda-beda lan nyebat minuman non-alkohol.

Sapisan sasi, kita nggawa sawetara kendi banyu saka sumber Vanak ing Tehran sing cedhak karo kita lan digunakake. Ana prabédan ageng antarane rasa lan mambu saka spring banyu lan banyu tunyuk.

Penyemprotan lan pupuk kimia minangka salah sawijining tumindak sing ora wicaksana saka wong "beradab" ing jaman iki. Wong rakus ngracun bumi

pupuk kimia lan kanthi artifisial nambah jumlah produk lan malah nyuda kualitase; padha nyemprotake woh-wohan lan sayuran nalika wis mateng lan langsung didol menyang wong. Mengko, dhokter dhewe, sing nemokke nyemprotake iki, ndeleng asil ala saka karyane dhewe lan tinimbang mandheg, dheweke nglarang mangan woh-wohan lan sayuran.

Saiki kahanane kaya mangkene, wong-wong ora kena nggunakake cilaka saka nyemprotake minangka alesan lan masak woh-wohan lan sayuran. Amarga yen uyuh ngrusak nilai produk kanthi contone 10%, masak ngrusak regane 100%, lan ing wektu sing padha, racun kasebut ngasilake racun sing luwih akeh tinimbang nyemprotake. Wong kudu ngumbah panganan sing beracun iki kanthi apik lan ing wektu sing padha nglawan praktik sing ora manusiawi iki. Saiki swarane wong-wong saka sak ndonya. Dheweke nggawe asosiasi, nyetak majalah, lan mbukak toko khusus lan sanatoriums lan omah kost kanggo menehi panganan panganan sing wis diprodhuksi tanpa pupuk kimia lan pestisida. Sawetara pandherek kula manca, tuku lemah kanggo awake dhewe duwe kebon pribadi lan nyedhiyakake kabutuhan woh lan sayuran tanpa pupuk kimia lan urip kanthi bebas.

Petualangan Asosiasi RawVegans Tehran Aku mutusake kanggo

nerjemahake lan nerbitake bukuku ing basa Prancis, Jerman, Spanyol lan Arab, lan uga nggawe buku saka huruf sing menarik banget lan nggedhekake kegiatan globalku, nanging kanca-kanca lan ahli panganan mentah meksa nggawe klub ing Tehran. . Bebarengan karo sawetara pendiri, kita ngumpulake jumlah dhuwit antarane kita, nyiapake charter lan miwiti karya. Aku menehi loro kamar gedhe ing lantai lemah omahku karo banyu, listrik lan telpon gratis kanggo klub lan ngenteni rong setengah taun kanggo ngatur klub lan restoran vegan mentah. Aku diklumpukake anggota sing padha setya marang filsafat lan konstitusi kita masyarakat, lan padha aktif, mbantu, diatur rapat-rapat loropaken, ngedika bab asil padha entuk saka mangan mentahan, diklumpukake peparingé, lan padha guyon kaya kulawarga gedhe lan iki. cara kita ngumpulake babagan 900 anggota.

Setaun sakwise dibentuk rombongan, Bapak Javad Ramezani, sing lara banget lan dhokter wis Cut weteng lan

duodenum lan nggawe owah-owahan ing weteng, dheweke teka ing klub nalika seda (miturut apa sing diomongake) lan dadi anggota, dheweke dadi mangan mentah lan disimpen saka pati. Dheweke seneng banget karo kegiatan masyarakat lan dipilih dadi anggota dewan direksi. Sayange, dheweke ora bisa ngerti filosofi jero lan prasaja babagan veganisme mentah. Kadhangkala dheweke ujar: "Pikiranku durung tekan pikirane Aterhov, bisa uga tekan ing kana sedina." Aku wis nunggu dina iki kanggo taun, nanging muspra. Pak Ramezani ngandika: "Aterhov ora kudu nyerang dokter lan ilmu medis lan ngukum kegiatan sing salah." Nanging aku ora duwe pendapat iki lan aku pengin ngandhani wong sing bener.

Nalika aktivitas klub dadi rada makmur, aku ngosongake lantai siji omahku, ditambahake menyang kamar sadurunge karo sapratelon saka sewa sing ditawakakake dening para makelar, lan menehi menyang klub (setengah saka omah dadi milikku. bojoku ora entuk sewa separo). Kanthi biaya dhewe, aku mbukak lawang khusus menyang dalan lan mbangun ruang paling ngisor 30 meter kubik kanggo panyimpenan, anggota komunitas ora nganakake rapat rutin, kita milih dewan direksi ing antarane sawetara anggota aktif, lan supaya kanggo mbuktekake marang Pak Ramezani yen dheweke salah ing panemune, aku kepareng milih papan dhewe. Dhew Mohammad Kaar (Profesor Universitas Kedokteran Tehran) minangka Ketua Dewan Direksi. Dokter iki nulis buku sing diarani "Vegetarianisme Mentah" kebak rumus laboratorium sing absurd lan ora ana gunane lan mbuwang wektu penonton karo ceramah sing ora ana gunane. Dheweke banjur nggawe keributan ing klub kasebut yen kita kudu ngusir dheweke saka keanggotaan miturut Artikel 29 saka konstitusi klub. Dheweke lunga karo sawetara wong kaya-minded kang, nandur modhal lan mbukak klub disebut "Scientific Raw Vegetarianism" ing Ministers St, saben wong ilang 40 utawa 50 ewu toman lan ditutup, sawetara wong uga getun karya lan gabung karo klub kita. Pak Ramezani ora sinau saka tumindak sing salah, nanging kosok balene, tinimbang dokter siji, dheweke nggawa loro utawa telu dokter liyane menyang klub kanggo menehi pidato.

Yen padha nampa tembungku sing wis daktulis taun kepungkur ing buku Mangan Mentah, umume wong sing tiwas ing taun-taun pungkasan bakal urip saiki. Contone, Dr. Iqbal, kepala sistem medis,

sing masrahké aku marang pengadilan supaya diukum, nanging dhèwèké dhéwé diukum ing urip nyata lan mati. Begjanipun, pengadilan nolak complaint saka sistem medical minangka basis lan mrentah ing sih. Sistem medis ngaku yen aku ngganggu "ilmu" medis nanging aku ora duwe apa-apa, aku mung nuduhake dalan alam lan dalan sing bener iki bakal njaga kesehatan lan nambani wong, lan akibate, cara penghasilan dokter diblokir, nanging ora ana pengusaha sing seneng bisnis golek dhuwit sing dirusak! Ing buku "Raw-Eating" ing ngendi filsafat panganan mentah diinterpretasikake lan kanthi tuntunan buku iki, masyarakat vegan mentah dibentuk, sawetara poin dhasar kasebut sing mbuktekake salah lan mbebayani ilmu medis.

Aku gumantung banget ing aliran asosiasi lan klub iki amarga aku duwe kanggo mbuktekakaken carane aku boroske kabeh wektu kanggo enem taun, tetep adoh saka aktivitas global, makarya hard lan ngginakaken dhuwit, nanging kabeh efforts iki boroske amarga sawetara cheaters, padha njupuk masyarakat, klub, lan restoran karo kabeh properti sawijining. lan prabot saka aku lan warga masyarakat sing nyata lan dipasrahake marang mungsuh. Pak Javad Ramezani, pengusaha sugih kejem lan seneng dhuwit; Dheweke ora bisa ngerti makna jero filosofi veganisme mentah sing prasaja lan apik banget, bertentangan karo pendapatku, dheweke ngira yen dheweke bakal tekan tujuane kanthi cepet liwat ilmu pengetahuan. Dheweke percaya banget marang panemune lan yakin karo awake dhewe, mula dheweke mutusake nindakake apa wae kanggo ngusir aku saka klub kasebut lan nempatake awake dhewe ing papanku lan filsafat ilmiah tinimbang hukum alam. Dheweke nyelehake buku "Eat and become beautiful" Dr. Majdi tinimbang buku mangan mentah lan njupuk alih klub kasebut kanthi bantuan dokter. Kanggo nggayuh tujuan sing mbebayani iki, dheweke kudu nggunakake atusan pelanggaran, nglanggar hukum, ngapusi, ancaman, paksaan, pementasan, lan liya-liyane. .

Pak Mahtabi, insinyur pertanian umur 28 taun sing slamet saka penyakit ginjel sing abot amarga mangan panganan mentah, mbantu ndandani klub nganti pirang-pirang wulan. Dheweke minangka pemuda sing duwe bakat sing bangga nindakake kabeh kabel, pipa, lukisan lan pertukangan klub kanthi bantuan saka

Pak Safarzadeh. Banjur dheweke ngatur kabeh klub lan restoran sajrone nem sasi. Dheweke sinau nyiapake salad mentah lan nulis buku kanthi judhul "Pakanan vegan mentah, mung panganan manungsa". Pak Mahtabi kepengin ngedegake perusahaan pertanian kanggo masyarakat, nanging rencanane ora rampung amarga lemah sing cocog ora ditemokake; Pak Mahtabi ora patiya sugih, lan yen diwènèhi gaji cilik kanggo ngatur klub lan njaga, klub kita ora bakal ngalami kahanan sing ora nyenengake, nanging Pak Ramezani diganggu nganti dheweke mlayu saka kita. lan marang kanca-kanca: "Aku bakal lunga, mangan masak lan mati." Lan iya padha. Dheweke lunga menyang Khorramshahr, entuk kerja ing bank Keshavarzi, pindhah saka omah, kanca lan wong, manggon dhewe, masak, lan akibate, penyakit ginjel muncul maneh lan mateni dheweke.

Pak Manouchehr Saffarzadeh kerja keras kanggo klub kasebut lan mbantu, nanging amarga dheweke ngerti filosofi jero babagan veganisme mentah sing paling apik lan tansah mbela, amarga Pak Ramezani ndeleng dheweke minangka mungsuh, kanthi cara iki. Papan kasebut bubar. Pak Safarzadeh tindak Shiraz lan Pak Abulfazl Sadarat tindak menyang Jahrom, Pak. Ramezani lan Pak Kayhani nginep, Pak Abulfazl Kayhani dudu wong penting, iku sedulure Pak Ramezani lan kanca setiane.

Aku lelungan ing luar negeri kaping telu utawa kaping papat ing wektu iki, vegan mentah ngundang aku ing saindenging jagad, dheweke pengin ndeleng aku, lan aku sok-sok golek. Ing kahanan iki, Pak Ramezani weruh fieled kosong lan miwiti diktator. Kita duwe konstitusi sing disusun dening ahli hukum sing berpengalaman sing wis ngira kabeh lan nguatake wewenangku kanggo nyegah pelanggaran kasebut; Nanging Pak Ramezani ora ngerti hukum. Kanggo dheweke, kekarepane yaiku hukum.

Miturut Pasal 18, 21, lan 29, Bapak Ramezani lan Bp. Kayhani diusir kanthi sah saka komunitas, lan saben tumindak sing ditindakake marang aku ora sah lan meksa. Yen aku pengin, aku bisa nggunakake wewenangku ing wektu, mbusak lan njupuk alih manajemen asosiasi, nanging kaya aneh, aku duwe minat khusus marang Pak Ramezani amarga semangat aktif lan dinamis, utamane. bilih piyambakipun aktif lan mbantu asosiasi. Dheweke wis nganakake seminar ing kebone. Aku ora pengin ngganggu dheweke; Aku tansah ngenteni dheweke nampa kesalahane lan bali menyang kita.

Mungkin dheweke moyoki aku lan nganggep awake dhewe wicaksana amarga dheweke nampa ilmu kedokteran, nanging aku ora. Dheweke kandha: "Sing kudu nggunakake kabeh cara lan rencana kanggo perang." Pak Ramezani wis ngangkat salah siji kanca lan kanca sakkelase, yaiku Pak Mostaan, dadi juru buku, sing njupuk kabeh dhuwit sing dikumpulake saka dodolan restoran, kantor, lan anggota menyang bank lan diwutahake menyang rekening pribadine Pak Ramezani. Dhuwit iki ditindakake Pak Ramezani? Ora ana sing ngerti lan ora mangsuli sapa wae. Pak Ramezani wis nggawe segel; Dina Minggu lan Selasa saka 16:00 nganti 20:00 lan ing Kamis saka 13:00 nganti 15:00 ceramah lan pasien dipriksa kanthi gratis dening dokter lan ahli nutrisi. Dheweke masang segel iki ing selebaran sing dakcetak kanthi biaya dhewe, amarga Pak Ramezani ora mbuwang dhuwit kanggo pariwara. Sistem kedokteran sambat marang aku yen aku melu kerja medis, saiki Pak Ramezani nindakake iki.

Padha miwiti Acupuncture ing klub kanggo nalika; Wanita, bocah-bocah, tuwa lan enom, lungguh ing tembok karo jarum sing macet ing kuping, irung, lambe, bathuk, tangan lan dhengkul kaya patung bisu! Dheweke ngenteni penyakit kasebut mlumpat saka pucuk jarum lan nylametake!
Adegan lucu kaya apa sing ora ditindakake dening wong sing wis masak? Dr Nawab menehi pidato liwat speaker klub lan ngumumake yen dheweke ora setuju karo pendapat Hovannessian. Inggih Pak Nawab, menawi panjenengan mboten sarujuk kaliyan filosofi kula, menapa panjenengan nindakaken ing klub punika? Ana mayuta-yuta wong ing donya sing nglawan filosofi veganisme mentah, apa kabeh duwe hak kanggo mlebu klub kita dhewe lan ngomong nglawan kita? Nalika aku ngetokake kabar babagan perkembangan iki kanggo menehi informasi marang anggota, iki ndadekake dukane Pak Ramezani; Dhèwèké nggenti kunci lawangé plataran, sing tak sekop lan ditanduri kembang, supaya aku ora bisa mlebu latar kanggo nyirami kebon; Lawang kantorku dikunci lan aku kudu mbukak lawang anyar menyang kantorku saka lorong. Lawang mlebu klub saka koridor uga dikunci saka mburi.

Iku wektu kanggo milih dewan direksi anyar. pitakone Pak Ramezani sawetara wong kanggo nyiapake undhangan. Undangan ditulis lan dilebokake ing amplop. Pak Ramezani njupuk amplop iki menyang omahe kanggo dicap lan dikirim, nanging ora ana sing dipasang, mula ora ana

saka anggota jemaah ngerti babagan pemilihan dewan direksi anyar. Ing dina-dina iki Pak Ramezani wis nglumpukake kabeh dokumen anggota lan digawa menyang omahe. Dheweke wis mrentahake Pak Mostaan supaya ora nampa sapa wae dadi anggota. Iki minangka kejahatan gedhe. Ana sing takon marang Pak Ramezani yen ana priyayi sing kepengin dadi anggota, kok ora ditampa? Lan wangsulane: "Aku ora seneng karo penampilane." Ora ana diktator ing jagad iki sing gelem menehi jawaban sing ora sopan. Ing omahe Pak Ramezani ngundang kanca-kanca, kenalan, tangga-tangga, sanak-sedulur, lan wong-wong liyane menyang rapat kasebut lan menehi kertu anggota saben wong supaya bisa mlebu klub lan milih dheweke ing dina pemilihan.

Ing dina sing wis ditemtokake, Pak Ramezani mlebu klub karo klompok palsu mangan mentah lan teks konstitusi anyar, karo jeneng anyar, karo pusat anyar lan karo filosofi anyar, kang liwati dening Pak Ramezani ing omahé mung siji "rahasia" *voting* . Dheweke ngenalake klompok dokter lan liya-liyane sing dipilih dhewe kanthi swara "rahasia" lan ujar: "Sapa sing setuju, angkat tangane." Sawetara tentara bayaran ngangkat tangan kaget lan Pak.
Ramezani ngumumake: "Iku disetujoni." Sawetara anggota nyata saka klub, protes. Aku mlebu klub saka omahku lan ngumumake yen Pak Ramezani wis suwe ora dadi anggota komunitas, mula dheweke ora duwe hak milih lan milih lan dipilih. Pemilu iki ilegal lan palsu. Pak Ramezani ndhaptar pemilu iki lan kita ora protes amarga asosiasi anyar iki ora ana hubungane karo kita. Iki minangka komunitas anyar kanthi jeneng anyar, kanthi tujuan anyar, kanthi lokasi anyar, kanthi konstitusi anyar, kanthi buku anyar, kanthi pangadeg lan sekretaris anyar. Saben uwong bebas milih gol kanggo awake dhewe, ngumpulake sawetara wong sing padha karo pikirane, mbentuk masyarakat lan ndhaptar; Nanging ing sajarah, durung katon manawa klompok ilegal mlebu ing populasi mungsuh, ngatur pemilihan palsu kanggo awake dhewe, ngilangi pendiri utama komunitas, lan ngrebut kabeh properti saka populasi asli. Iki kaya yen mungsuh ngepung sawijining kutha, sawetara warga kutha mbukak gapura lan nyerahake kutha kasebut marang mungsuh.
Masyarakat mangan mentah nglawan kegiatan dokter sing salah.
Artikel 17 Konstitusi ngandika: "Vegan mentah sejati ora tau

lara lan ora mbutuhake perawatan lan prosedur medis."
Babagan kacilakan lan kacilakan, kita nglatih ahli bedah vegan mentah sing bakal operate tanpa antibiotik, tanpa serum lan tanpa protein kewan.

Dheweke kandha, "kok sampeyan ora setuju karo dokter sing mentah iki mangan lan ngomong babagan panganan mentah?" Ora bener. Dhokter Majdi ngandhani wong-wong: "Kadang-kadang sampeyan bisa mangan sing dimasak, ora ana masalah." Lan dheweke mangan dhewe, Dhokter Nawab percaya yen panganan mentah kudu diwiwiti kanthi bertahap. Saka tampilan lan penampilane Dr. Rashti (salah sijine anggota dewan anyar), bisa dingerteni yen dheweke dudu vegan mentah. Dokter kasebut nggawe klub panganan mentah dadi pusat pariwara lan nglumpukake para pelanggan supaya kantore bisa misuwur. Dhokter Nawab wis dadi ketua direksi, arep dadi presiden apa? Mung yen dheweke ngomong babagan protein lan vitamin sajrone jam seminggu lan mung? Presiden kudu mimpin urusan klub.

Lha piye Dr Majdi, Dr Nawab, Dr Rashti lan dewan liyane anggota sing dipilih dening Pak Ramezani, ora ketompo carane akeh padha nglawan filsafat sandi, carane padha sarujuk kanggo melu ing Pemilu palsu iki karo pementasan isin iki lan mbusak Hovannessian, pangadeg lan sekretaris permanen associayion? Padha ngganti ngedekke, padha njupuk klub sing aku digawe lan ngatur kanggo enem taun metu saka tangan, lan padha meksa njupuk liwat klub karo kabeh peralatan lan fasilitas. Asosiasi kita ora butuh ceramah "ilmiah". Nalika kita nampa prentah alam *"aja mangan barang sing wis dimasak, aja mangan kewan, mangan panganan vegan mentah sacukupe lan apa wae sing disenengi."* Kita ora perlu krungu apa-apa liyane.

Pak Ramezani mbayangake awake dhewe dadi ilmuwan. Nalika mangan mentah ngubengi aku lan takon pitakonan, Pak Ramezani mlebu obrolan lan ngomong babagan glukosa lan glukogen. Ing sawijining dina, nalika padu, Pak Kayhani wiwit nyumpahi aku. Dheweke ngangkat tangane lan nguwuh kaping lima utawa enem: "Armenia, Armenia, Armenia." Kaya-kaya wong Armenia minangka kutukan! Aku bangga dadi wong Armenia lan bangga dadi Arya lan manggon ing Persia. Wong-wong Armenia ora tau dianiaya dening wong-wong Persia lan tansah ngurmati. Nggawe gething antarane bangsa iku salah siji saka iku paling ala. Sing pad

dina sak rapat dewan, sak bantahan, Dr Kaar ilang kalem kanggo wayahe lan wiwit sumpah ing kula sing aku mung krungu saka cangkeme wong ing werna ing gesang kawula. Aku lungguh meneng, nonton karo gumun carane wong kajen keringan iki ilang piyambak lan ora ngerti apa kang ngandika. Dhèwèké nggegem tangané ing meja karo ngomong: "Kowé munggaha lan lungguha ing kamarmu, iki kamarku, dudu kamarmu." Amargi ing wekdal ingkang rumiyin sampun getun dhateng tindak-tandukipun lan ngrangkul kula, ngambung kula lan nyuwun pangapunten, kula ngapunten; Nanging kaping pindho iku rampung metu saka wates. Kita kudu ngusir dheweke bebarengan karo Pak Azdanlou, ora mung saka dewan direksi, nanging uga saka anggota asosiasi.

Kanggo ngganggu aku, Pak Ramezani durung mbayar kontrakanku lima wulan. Sawijining dina dheweke bledosan edan menyang klub lan nalika dheweke weruh aku ngomong karo sawetara wong babagan mangan mentah, dheweke bengok-bengok "Lungaa saka kene." Banjur dhawuh marang buruh sing mentas disewa: "Buangna iki." Buruh iki uga nyurung aku lan mbuwang aku metu saka undhak-undhakan lawang mlebu, lan aku tiba ing lemah lan sirahku nabrak motor lan tatu. Yen aku ora dadi tukang panganan mentah, aku mesthi kena stroke. We tindak menyang kantor polisi lan saka ing kono kanggo pemeriksa medical, buruh iki wanted kanggo exonerate piyambak lan bola banter: "Aterhov ngandika yen sampeyan ndemek meja, sampeyan bakal ilang bobot." Dheweke wis sinau akeh banget saka mangan mentah! Pak Ramezani uga pengin nuduhake sawetara makalah menyang penyidik, nanging penyidik mendorong maneh. Mesthi, Mr. Ramezani pengin nuduhake konstitusi sing misuwur lan mbuktekake manawa dheweke dadi sekretaris komunitas lan aku sing nggawe masalah. Apa sing bisa daklakoni ing kene? Aku ngapura lan metu; Apa iki adegan komedi utawa tragedi pungkasan? Aku ora ngerti; Pak Ramezani kudu mangsuli. Dheweke ngancem aku kaping pirang-pirang yen dheweke bakal nindakake apa wae kanggo meksa aku mlayu saka Persia kanthi wuda! Mungkin wis dadi adat amarga dheweke duwe utang marang filosofiku. Iki uga minangka rasa syukur. Nalika padha takon marang: "Banjur ngendi Aterhov?" Wangsulane: "Dheweke anti-ilmu."

Ing kene aku nyatakake yen gawe piala kanggo urip lan propertiku saka dheweke (utawa agen penetrating sing padha).

Egois lan dendam sing ora wicaksana nyebabake sawetara wong nganti buku telponku sing ngemot jeneng kabeh anggota.

kadhaptar lan rong folder kebak surat Inggris (kira-kira sewu) ilang saka kantorku. Aku ora bisa ngomong sapa sing tumindak ala lan ora pantes iki, nanging aku ngerti manawa iki kerjane wong sing pengin kontak karo para pengikut veganisme mentah lan nyiksa dheweke. Cetha yen wong sing nyolong ora bisa digunakake ing umum. Sapa sing nindakake iki, amarga ora ngerti. Kawula nyuwun pangapunten saha nyuwun bilih manawi piyambakipun rumaos kamanungsan sathithik ing manahipun, sasampunipun pikantuk tegesipun, kirimaken serat punika dhateng kula; amarga surat-surat iki bakal penting banget lan penting kanggo aku lan kanggo sejarah veganisme mentah ing mangsa ngarep.

Saiki aku ora menyang klub, wong sing dirawat teka ing lantai loro ing vilaku kanggo ngaturake panuwun lan njaluk informasi lan tuku buku. Kita mbentuk komunitas kanthi filosofi sing ditulis ing buku panganan mentah. Sapa wae sing ora nampa buku iki ora bisa dadi anggota komunitas iki. Dokter sing pengin dadi anggota asosiasi vegan mentah, kudu nutup kantor lan ora nulis resep utawa racun kanggo pasien, nanging dheweke dadi dokter lan ora bisa nyerahake kawruh sing salah, lan yen nindakake, dheweke ora duwe apa-apa. nindakake lan ora duwe apa-apa kanggo ngomong. Dheweke kuliah ing klub kita babagan vitamin, protein lan sifat tanduran. Tembung-tembung iki mung omong kosong, mitos, fantasi lan rekaan. Ing wiwitan, dheweke kuliah kaping telu seminggu, mengko sedina seminggu lan mung siji jam. Ora suwe wong bakal bosen krungu tembung kasebut lan bakal kentekan tembung, apa sing bakal ditindakake sabanjure? Carane akeh padha bisa ngapusi wong?

Sawise kabeh, yen dina, Ramezani deepen sinau lan nampa kesalahane, nilar *ngelmu kedokteran,* bali menyang alam lan pasrah marang hukum alam, kita mbukak kanggo nampa lan aku bakal nglirwakake apa kangelan wis rampung kanggo kula; Ora ana dendam ing etika vegan mentah sing sejati, kita ngapura.

Raw-Veganism ngadeg luwih dhuwur saka kabeh revolusi ing sajarah

Mbak Astrie karo rombongan bocah-bocah mentahan-vegan saka panti asuhan



Klompok bocah-bocah vegan mentah ing panti asuhan Nancy Anna Zabler ing Australia



Arshavir Ter Hovannessian



Conto manungsa sejati, pamula jagad anyar tanpa penyakit, kemiskinan, keluwen, perang lan pembunuhan, conto vegan mentah lengkap ing abad kaping 20, ***Anahit,*** *20-putri taun-lawas saka* ***Aterhov,*** *sing wis tau migunakaken morsel siji saka masak lan wis tau njupuk obatan utawa vaksin.*



Anahit, 15 taun (gambar berwarna)

Logo saka
Tehran Raw-

Masyarakat Mangan



Anahit, 10 taun (gambar berwarna)

teken

penulis

Tehran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Kutha Tehran, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Telpon: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Veganisme Raw, revolusi liwat evolusi